



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

จัดกิจกรรม
แล้ว 3 ครั้ง

แอโรบิค
1 ครั้ง

กายบริหาร
2 ครั้ง



สัปดาห์ที่ 1 "ส่งเสริมการออกกำลังกาย"

Don't wish for a good body, work for it.

อย่าเฝ้ามองแต่ท่วงท่าของรูปร่างที่ดี คุณควรลงมือทำ

วันที่ 18 ตุลาคม 2566

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ สิมิด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ (New normal) เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีการปรับตัว และปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความกระฉับกระว้างและดูแลสุขภาพ ให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ให้มีร่างกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงาน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยิ่งช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



WEBSITE

FACEBOOK

ส่วนอำนวยการ

"มุ่งผลสัมฤทธิ์" จัดบริการ ประสาน สามัคคี

สำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 เลขที่ 555 ม.15 ต.บ่อแก้ว อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง 52100