



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สัปดาห์.1

ประโยชน์ดีๆ มีได้ด้วยการ "ออกกำลังกาย"

1 ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก

2 ทำให้สนุก มีสังคม

3 ช่วยให้การนอนดีขึ้น

4 ช่วยต่อต้านโรค และ
ภาวะสุขภาพต่าง ๆ

5 ช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น

6 ช่วยส่งเสริมให้กำลังวังชาดีขึ้น
ทั้งในด้านความแข็งแรงและ
ความทนทาน

7 ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น
รู้สึกผ่อนคลาย
มีความสุข

จัดกิจกรรม
แล้ว 4 ครั้ง

แอโรบิค
2 ครั้ง

กายบริหาร
2 ครั้ง



วันที่ 25 ตุลาคม 2566

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ์ สิมัค ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ (New normal) เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีการปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ให้มีร่างกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงาน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม นอกจากนั้น การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



ส่วนอำนวยการ

“มุ่งผลสัมฤทธิ์ จิตบริการ ประสาน สามัคคี”

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