



กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สัปดาห์.1

จัดกิจกรรม
แล้ว 6 ครั้ง

แอโรบิค
4 ครั้ง

กายบริหาร
2 ครั้ง



8 พฤศจิกายน 2566

เต้นแอโรบิค เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ์ สีมืด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยความสะดวก นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ (New normal) เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีการปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความกระฉับกระว้างและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ให้มีร่างกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงาน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



WEBSITE FACEBOOK

ส่วนอำนวยความสะดวก

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

“มุ่งผลสัมฤทธิ์ จิตบริการ ประสาน สามัคคี”