



จัดกิจกรรม  
แล้ว 7 ครั้ง

แอโรบิก  
4 ครั้ง

กายบริหาร  
3 ครั้ง



## กายบริหาร ลดฝุ่น ขยับกาย สบายชีวิ

22 พฤศจิกายน 2566

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสอน สิมิด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวทางการปรับตัววิถีใหม่ (new normal) เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีการปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวังและดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ให้มีร่างกายและแรงใจที่ดีในการปฏิบัติงาน เพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวม นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย

