



กรมทรัพยากรน้ำ
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

**จัดกิจกรรม
แล้ว 14 ครั้ง**

**กายบริหาร
8 ครั้ง**

**แอโรบิค
6 ครั้ง**

สทบ.1 ออกกำลังกาย

เต้นแอโรบิค เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



10 มกราคม 2567

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงาน
 ทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ สิมิต
 ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ
 และเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่
 มีสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมบุคลิกให้มีความมั่นใจในตัวเอง ตลอดจนสามารถนำไปปรับตัวและ
 ปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความกระฉับกระว้าง และดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์
 ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ
 ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย

ส่วนอำนวยการ

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"

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



WEBSITE FACEBOOK