



กรมทรัพยากรน้ำ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

จัดกิจกรรม
แล้ว 16 ครั้ง

กายบริหาร
8 ครั้ง

แอโรบิค
8 ครั้ง



สทกน.1 ออกกำลังกาย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

24 มกราคม 2567

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรณ สีมืด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมบุคลิกให้มีความมั่นใจในตัวเอง ตลอดจนสามารถนำไปปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิตใหม่ เพิ่มความระมัดระวัง และดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง หรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



WEBSITE FACEBOOK

ส่วนอำนวยการ

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"

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