



เดิน/วิ่ง = 1.51 ชม.



เดิน/วิ่ง = 6 ครั้ง



กายบริหาร = 1 ชม.



เดิน = 39,754 ก้าว



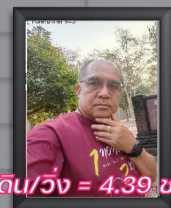
เดิน/วิ่ง = 5.34 ชม.



เดิน/วิ่ง = 1.43 ชม.



เดิน/วิ่ง = 1.58 ชม.



เดิน/วิ่ง = 4.39 ชม.



เดิน/วิ่ง = 2.54 ชม.



เดิน = 19,690 ก้าว
รีดผ้า = 2 ชม.



ปิงปอง = 45 นาที



ขับรถยนต์ออกจากสนาม = 20 ชม.



ซิตอัพ = 50 ครั้ง
ดึงข้อ = 26 ครั้ง
วิดพื้น = 60 ครั้ง



เดิน/วิ่ง = 7.15 ชม.
ฟุตบอล = 50 นาที



เดิน = 39,754 ก้าว



สท.1 ขับเคลื่อนนโยบาย การออกกำลังกาย สู่การปฏิบัติจริงอย่างเห็นผล

16 กุมภาพันธ์ 2567

ผู้อำนวยการส่วน และเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 ได้นำนโยบายของ นายโอกาส ถาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อ ขับเคลื่อนการส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกาย ในการ ประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดมีพลานามัยที่ดี ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ สุขภาพจิตดี ไม่เจ็บป่วยง่าย และมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ตลอดจนมุ่งหวัง เป็นแบบอย่างที่ดีให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดได้เห็นและนำไปปฏิบัติ เพียงสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีตามหลักการขององค์การอนามัยโลกที่ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อสร้างความมั่นคงทางด้านสุขภาพได้อย่างยั่งยืน



WEBSITE



FACEBOOK

ส่วนอำนวยการ

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

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"