



สท.น.1

จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ทุกวันพุธอย่างต่อเนื่อง

พุธ
29
พฤษภาคม
2567

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้ส่วนอำนวยการ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยวิธีกายบริหารเบื้องต้น โดยมีข้าราชการ พนักงานราชการ และเจ้าหน้าที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ณ ห้องประชุมอนุสรณ์ รพช. 36 ปี สำนักงาน ทรัพยากรน้ำที่ 1 โดยใช้ระยะเวลาออกกำลังกายประมาณ 30 นาที เพื่อมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่นำไปต่อยอด ออกกำลังกายเองที่บ้านพร้อมกับครอบครัวหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจการทำงาน เพียงสัปดาห์ละ 3- 5 วัน นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคและป้องกันการเจ็บป่วย ที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



WEBSITE

FACEBOOK

ส่วนอำนวยการ

สำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 เลขที่ 555 ม.15 ต.บ่อแก้ว อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง 52000

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"