



## กรมทรัพยากรน้ำ

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



### สัปดาห์

## กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ทุกวันพุธอย่างต่อเนื่อง

10 กรกฎาคม 2567

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสอน สิมิด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการเล่นวอลเลย์บอล และแบดมินตันระหว่างข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ภายในสำนักงาน เพื่อสร้างความสามัคคีและมุ่งหวังให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมบุคลิกให้มีความมั่นใจในตัวเอง ตลอดจนสามารถนำไปปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิต พร้อมทั้ง ดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของโรคได้อีกด้วย



ส่วนอำนวยการ

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

"มุ่งผลสัมฤทธิ์ จัดบริการ ประสาน สามัคคี"

WEBSITE

FACEBOOK