



สท.น.1 ขับเคลื่อนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

นายโอกาส ทาวร ผู้อำนวยการสำนักงานทรัพยากรน้ำที่ 1 มอบหมายให้นางสาวสุพัตสรอน สีมืด ผู้อำนวยการส่วนอำนวยการ นำทีมข้าราชการและเจ้าหน้าที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการเล่นวอลเลย์บอล และแบดมินตันระหว่างข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ภายในสำนักงาน เพื่อสร้างความสามัคคีและมุ่งหวัง ให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมบุคลิกให้มีความมั่นใจในตัวเอง ตลอดจนสามารถนำไปปรับตัวและปรับชีวิตในการดำรงชีวิต พร้อมทั้งดูแลสุขภาพให้สามารถรองรับต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงหรือ วิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคและป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรงของ โรคได้อีกด้วย

