



กิจกรรมออกกำลังกาย (ยืดเหยียด)

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข บุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบยืดเหยียด ร่างกาย ครั้งที่ ๑ ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๓ เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย โดยการออกกำลังกาย แบบยืดเหยียดร่างกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ ๓๐ นาที

