



กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ออกกำลังกายง่ายๆ ที่บ้าน “ทำบริหารด้วยเก้าอี้”

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขบุคลากร
สุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ง่ายๆ ที่บ้าน “ทำบริหารด้วยเก้าอี้” เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่อง
การออกกำลังกาย และสามารถนำท่าบริหารต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจาก
การนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ การยืดกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเรื่องระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึก
ผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง

