



กิจกรรมออกกำลังกาย (ยืดเหยียด)

กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาองค์กรแห่งความสุข บุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย ครั้งที่ ๒ ประจำเดือนมกราคม ๒๕๖๔ เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย โดยการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ ๓๐ นาที

