



กิจกรรมบอร์ดให้ความรู้

กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

การออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินโครงการการพัฒนาศูนย์แห่งความสุขบุคลากรสุขภาพดี สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้จัดกิจกรรมบอร์ดให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสำนักฯ ได้มีการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกายที่ถูกต้อง และสามารถนำทำการยืดเหยียดต่างๆ มาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ การยืดกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเรื่องระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียด ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง และยังช่วยลดแคลอรีส่วนเกินออกจากพุงและต้นแขนได้

