



กิจกรรมออกกำลังกาย

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ครั้งที่ ๑ เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลายจากการนั่งประชุมเป็นเวลานาน ช่วยลดความเครียด ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย โดยการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ ๓๐ นาที





กิจกรรมออกกำลังกาย

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ครั้งที่ ๒ เพื่อให้บุคลากรได้ผ่อนคลายจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ช่วยลดความเครียด ลดอาการปวดเมื่อย ช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงตัวยืดหยุ่นและผ่อนคลายลง และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย โดยการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดร่างกาย ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ ๓๐ นาที



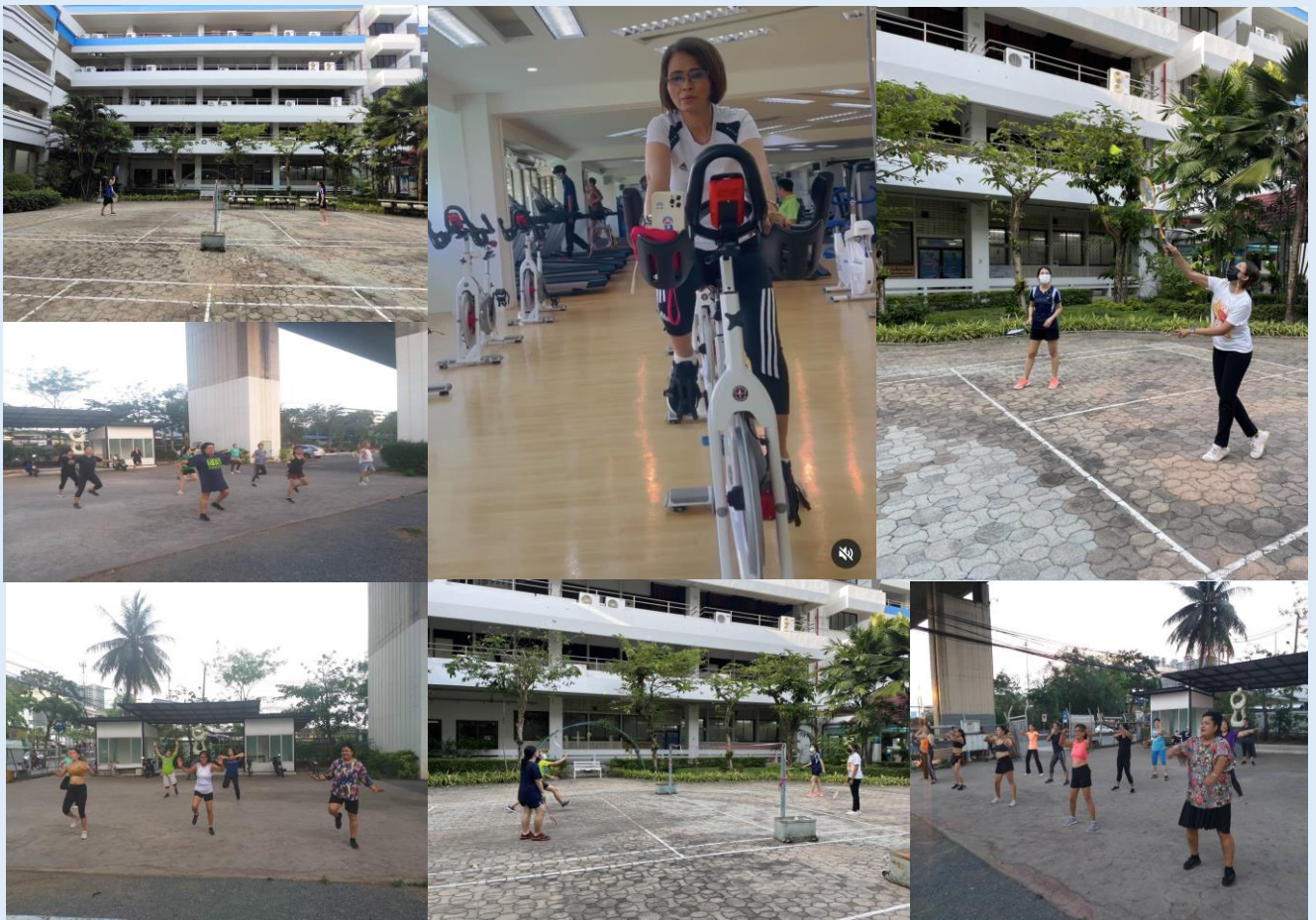


กิจกรรมออกกำลังกาย

กรมอนามัย
สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ครั้งที่ ๓ เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี และได้ผ่อนคลายจากการทำงาน ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย โดยใช้เวลาหลังเลิกงาน ในการออกกำลังกาย





กิจกรรมออกกำลังกาย

กรมอนามัย
สำนักงานอนามัยเจริญพันธุ์

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ตามที่สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ได้ดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานมีชีวิตรื่นเริง และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้จัดกิจกรรมออกกำลังกาย ครั้งที่ ๔ เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี และได้ผ่อนคลายจากการทำงาน ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย

