

ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

'๑๑กทำดีกาย' หลังหยุดยาวสงกรานต์ สร้างสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง

บุคลากรศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง ร่วมใจออกกำลังกายประจำสัปดาห์ หลังหยุดยาวสงกรานต์ เพื่อสร้างสุขภาพที่ดี ลดความเครียด และเพิ่มพลังในการทำงาน เมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๐ โดยมีบุคลากรในหน่วยงานเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างคึกคัก และมีกิจกรรมออกกำลังกายหลากหลายประเภท ตามความเหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละบุคคล เช่น แอโรบิก, เปตอง, ปั่นจักรยาน เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิต้านทานห่างไกลโรคภัย ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน ช่วยให้สมองปลอดโปร่งสดชื่น เพิ่มพลังในการทำงานให้มีความตื่นตัว และมีประสิทธิภาพ 😊

