



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ข่าวประชาสัมพันธ์

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



ศอช.จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อเป็น Health Model

ในวันที่ 19 มิถุนายน 2562 ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติ (ศอช.) จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อเป็น Health Model และเพื่อให้เจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพทางกาย ของตัวเองผ่านการออกกำลังกายอย่างง่าย ปลุกฝังให้การออกกำลังกายเป็นวัฒนธรรมที่พึงปฏิบัติในองค์กร และขยายผลจากตนเองไปยังครอบครัวและประชาชน กิจกรรมประกอบไปด้วย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน มีการออกกำลังกายโดยเต้นบาสโลบ เนื่องจากจังหวะของเพลงบาสโลบไม่ได้มีความเร็วเกินไป ผู้ที่มีอายุมากสามารถเต้นตามได้ ท่าเต้นมีความสวยงามและได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ลดภาวะความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ



122 ม.8 ถ.จามเทวี ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง



hhdc.anamai.moph.go.th



054 269277

