

กิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน ประจำเดือน ตุลาคม 2565 - กุมภาพันธ์ 2566



เดือนตุลาคม 2565 - กุมภาพันธ์ 2566 กลุ่มพัฒนาระบบบริหารได้จัดกิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน เป็นประจำทุกวัน ช่วงเวลา 15.00 - 15.05 น. เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำจะมีส่วนทำให้สุขภาพดี และเพื่อลด/ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดการดึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากการปฏิบัติงานระหว่างวัน

