กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

ฉบับที่ 29/2565

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

กิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน

เดือนมกราคม 2565 กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร มีกิจกรรมยืดเหยียดระหว่างวัน เป็นประจำทุกวัน ช่าวงเวลา 15.00 - 15.05 น. เพื่อให้บุคลากรในหน่วยงาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำจะมีส่วนทำให้สุขภาพดี และเพื่อลด/ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดการตึงของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายจากการปฏิบัติงานระหว่างวัน