

สรุปโครงการขยับกาย สบายชีวา โรคาห่างไกล
หัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง”

ตามที่ ส่วนทรัพยากรมนุษย์ ได้รับอนุมัติ โครงการขยับกาย สบายชีวา โรคาห่างไกล หนังสือที่ สนบ.1/003 ลงวันที่ 10 มกราคม 2565 เพื่อให้บุคลากรขององค์การสวนพฤกษศาสตร์ มีสุขภาพที่ดี สามารถดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันแบบมีความสุข และสามารถลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ ในวันศุกร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2565 ตั้งแต่เวลา 09.30 – 15.30 น. ณ ห้องประชุม ชั้น 1 อาคารศูนย์สารสนเทศสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ อ.แมริม จ.เชียงใหม่

เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2565 นางสาวปฎิวิ แสงฉาย ผู้อำนวยการสำนักบริหาร เป็นประธานเปิดกิจกรรม "ส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง" จัดโดยส่วนทรัพยากรมนุษย์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรขององค์การสวนพฤกษศาสตร์ ได้ออกกำลังกายและหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเอง ด้วยวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนในราคาแพง เพื่อแลกกับสุขภาพที่ดี และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม โดยมี ดร.กุลชาดา ศรีใส พร้อมทีมงาน จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ณ ห้องประชุม 1 อาคารศูนย์สารสนเทศสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ในการดำเนินการ

1. เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ ทุกเพศทุกวัยหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง
2. เพื่อเป็นการเสนอแนะวิธีการออกกำลังกายที่มีคุณค่าแบบใหม่ ที่ไม่ต้องลงทุนในราคาแพง เพื่อแลกกับการมีสุขภาพดี
3. เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายออกกำลังกายและเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ
4. เพื่อให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ผลที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับ

1. ทำให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ ทุกเพศทุกวัยหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง
2. ทำให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ มีวิธีการออกกำลังกายที่มีคุณค่าแบบใหม่ ที่ไม่ต้องลงทุนในราคาแพงเพื่อแลกกับการมีสุขภาพดี
3. ทำให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ มีการรวมกลุ่มกันสร้างเครือข่ายออกกำลังกาย เพื่อเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
4. ทำให้บุคลากรองค์การสวนพฤกษศาสตร์ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

รูปภาพโครงการชั๊บกาย สบายชีวา โรคาห่างไกล
หัวข้อ “การส่งเสริมสุขภาพ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง”

