

ก้าวท้าใจ



SEASON 3

พิชิต 100 วัน

100 กิโลเมตร

(ระยะเวลา 1 มี.ค. - 8 มิ.ย. 64)



LINE @THNVR

กิจกรรม :

- ออกกำลังกายด้วยชนิดกีฬาต่างๆ



เดิน - วิ่ง



ปั่นจักรยาน



เวทเทรนนิ่ง



แอโรบิก



คีตะมวยไทย



อื่นๆ

สามารถติดตามกิจกรรมได้ที่
Face Book : ก้าวท้าใจ

- ส่งผลการออกกำลังกายเพื่อสะสมระยะทาง/จำนวนแคลอรี
- สะสม Health Point เพื่อแลกของรางวัลต่างๆ มากมาย

กรมอนามัยสนับสนุน
ให้คนไทยสุขภาพดี