

กิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันพุธ

กิจกรรมออกกำลังกายในเดือนตุลาคม จากการดำเนินงานของคณะกรรมการ มีการประชุมทีมงานในการดำเนินงาน เพื่อการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยมีการออกกำลังกายทุกวันพุธ และวันพุธสุดท้ายของเดือนเป็นการออกกำลังกายร่วมกัน

ภาพกิจกรรม

ประชุมวางแผนออกแบบกิจกรรม



การออกกำลังกายอิสระ ได้ทุกที่ ทุกเวลา



ออกกำลังกายรวมกลุ่ม



อบรมบรรยายพิเศษ

ความเข้าใจลักษณะชนิดรูปร่างตัวเอง และการปั้นหุ่นให้เหมาะกับรูปร่าง

มีการบรรยายพิเศษ ให้ความรู้กับเจ้าหน้าที่บุคลากรทุกท่าน เพื่อให้เข้าใจลักษณะรูปร่างของตนเอง เป็น Body type ชนิดใด และต้องออกกำลังกายแบบใดให้เหมาะสมกับรูปร่าง และแรงบันดาลใจ เป้าหมาย การออกกำลังกาย อีกทั้งเข้าใจ BMR = Basal Metabolic Rate การเผาผลาญพลังงานของร่างกายแต่ละคน เพื่อการเบิร์นร่างกายให้เหมาะสมกับรูปร่าง การรับประทานที่เหมาะสมควบคู่กับ เป็นการบรรยายให้กับ เจ้าหน้าที่ในครั้งที่ 1 และ จะมีการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป เพื่อทบทวนความรู้ และนำความรู้ใหม่ๆให้เจ้าหน้าที่ได้เข้าใจตนเองและเป็นต้นแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพต่อไป



สื่อประชาสัมพันธ์เชิงชวนออกกำลังกายของศูนย์อนามัยที่ 6

ศูนย์อนามัยที่ 6 ได้จัดทำคลิปวิดีโอในการออกกำลังกาย เพื่อให้บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6 ภาคี เครือข่ายและประชาชนที่สนใจในการออกกำลังกายและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีสุขภาพดีในสถานการณ์COVID-๑๙

- วิธีท่าเบิร์นออกกำลังกายกระชับกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ๑๗ นาที

<https://www.youtube.com/watch?v=qKw๒sRjfoA๘&feature=youtu.be>



- ๑๕ ท่า ฟิตฟุง เบิร์นทั้งตัวฉบับเย็น

<https://www.youtube.com/watch?v=๙๑Ecau๖OARg&feature=youtu.be>



- 12 Minutes workout

<https://youtu.be/kuJxLECwybA>

