

กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ  
(ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔)

.....

กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ



ด้วยภาระกิจการออกราชการ แต่ก็ยังจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพุธ ตามจำนวนเจ้าหน้าที่  
ที่ไม่ได้ติดภารกิจ บางท่านออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน เดินสวนสุขภาพ เดินรอบๆศูนย์ฯช่วงเย็นหลังเลิกงาน และที่ยิม

ออกกำลังกาย 100 % ทุกวันพุธสุดท้ายของเดือน



ในเดือนกุมภาพันธ์นี้มีการออกกำลังกาย 100 % และร่วมกิจกรรมก้าวท้า SEASON 3 โดยต้นแอโรบิค ยืดเหยียดกิจกรรมก้าวท้าใจ

ทำคลิปวีดีโอ กระตุ้นการออกกำลังกาย เชิญเจ้าหน้าที่ร่วม Challenge ครั้งที่ 1 ฟิตฮาร์คคอร์



คลิปวีดีโอ กระตุ้นการออกกำลังกาย โดยยกตัวอย่างค่า BMI ของศูนย์ฯที่พบเจ้าหน้าที่ 49 % มีค่า BMI เกิน และเชิญชวนให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกาย เพื่อให้ค่า BMI ลดลง และเชิญชวนร่วมกิจกรรมทุกวันพุธของเดือนแต่ละ สัปดาห์

# กิจกรรม Challenge 1 พิทฮาร์ดคอร์







เจ้าหน้าที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม สะสมคะแนนในทุกสัปดาห์ จนได้ผู้ชนะใน challenge 1 ฟิตฮาร์ดคอร์ ในสัปดาห์สุดท้ายของเดือน

### ประโยชน์ของการจัดกิจกรรม

ช่วยให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพกล้ามเนื้อที่แข็งแรง กระตุ้นการออกกำลังกาย ให้เกิดเป็นกระแสความตื่นตัวที่จะออกกำลังกาย มีสมรรถนะร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เป็นต้นแบบที่ดีให้กับประชาชน

### ปัญหาอุปสรรค

ในการจัดกิจกรรม ผู้เข้าร่วมส่วนมาเป็นคนกลุ่มค่า BMI ปกติ ส่วนของโรงพยาบาล และส่วนน้อยจากแผนกอื่น ผู้ที่มีภาวะ BMI เกิน ยังไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร ส่วนมากติดภารกิจ และอยากออกกำลังกายโดยส่วนตัวมากกว่า ผู้ที่เป็นหัวหน้าหน่วยยังไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร ในการสนับสนุนผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าร่วมกิจกรรม