

ประกาศเชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงาน เข้ารับการตรวจ In body และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขอเชิญ

บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ **“ทุกท่าน”**

ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปี 2564

ในระหว่างวันที่ 21 - 23 เมษายน 2564

โดยมีรายละเอียดดังนี้



เวลา	รายการที่ทดสอบ	สถานที่
1. 09.30 - 12.00 น.	1. ความอ่อนตัว	ชั้น 2 ห้องฟิตเนส
2. 13.00 - 15.00 น.	2. แรงบีบมือ	
	3. สเต็ปเทส (ก้าวขึ้น -ลง)	

*** การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ และผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดจะนำผลมา มาดำเนินการวิเคราะห์ตัวชี้วัด 2.2 ต่อไป

*** ขอความร่วมมือบุคลากรทุกท่าน ให้ท่านสวมชุดออกกำลังกายในวันที่ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ภาพกิจกรรม

