

# ประชาสัมพันธ์

## ขอเชิญชวนบุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ทำกิจกรรม HEALTHY BREAK



### ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เวลา 10.30 – 10.35 น. และ เวลา 14.30 – 14.35 น.

ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ ยกเว้นวันหยุดราชการ

ส่งเสริมให้บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพทุกคนสุขภาพดี

### ตารางการออกกำลังกาย บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กัณยานน

2564

อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
			1 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	2 เวทเทรนนิ่ง (30-45 นาที)	3 ปิงปอง (30-45 นาที)	4
5	6 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	7 โยคะ/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (30-45 นาที)	8 ปิงปอง (30-45 นาที)	9 เวทเทรนนิ่ง (30-45 นาที)	10 แอโรบิก (30-45 นาที)	11
12	13 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	14 โยคะ/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (30-45 นาที)	15 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	16 เวทเทรนนิ่ง (30-45 นาที)	17 ปิงปอง (30-45 นาที)	18
19	20 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	21 โยคะ/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (30-45 นาที)	22 ปิงปอง (30-45 นาที)	23 เวทเทรนนิ่ง (30-45 นาที)	24 แอโรบิก (30-45 นาที)	25
26	27 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	28 โยคะ/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (30-45 นาที)	29 เดิน - วิ่ง (30-45 นาที)	30 เวทเทรนนิ่ง (30-45 นาที)		