

ขอเชิญ

บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ “**ทุกท่าน**”
เข้ารับการวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ครั้งที่ 2 ประจำปี 2565

ในระหว่างวันที่ **16 - 18** กุมภาพันธ์ 2565

- รอบที่ 1 เวลา 09.30 – 12.00 น.
- รอบที่ 2 เวลา 13.00 – 15.00 น.

โดยมีรายละเอียดดังนี้

เวลา	รายการที่ทดสอบ	สถานที่
1. 09.30 - 12.00 น.	1. วัดดัชนีมวลกาย (BMI)	ห้องฟิตเนส ชั้น 2
2. 13.00 - 15.00 น.	2. วัดความดันโลหิต, วัดรอบเอว	
	3. ความอ่อนตัว	
	4. แรงแบบบีบมือ	
	5. สเต็ปเทส (ก้าวขึ้น -ลง)	

*** การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดจะนำผลฯ มาดำเนินการวิเคราะห์ตัวชี้วัด 2.2 ต่อไป

*** ขอความร่วมมือบุคลากรทุกท่าน ให้ท่านสวมชุดออกกำลังกายในวันที่ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกาย

