

ประกาศเชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงาน เข้ารับการตรวจวัด Inbody และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขอเชิญ

บุคลากรกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ **“ทุกท่าน”**
เข้ารับการวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ครั้งที่ 1 ประจำปี 2565

ในระหว่างวันที่ 13 – 15 ธันวาคม 2564

- 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. แกรบิ่มือ	
	5. สเต็ปเทส (ก้าวขึ้น -ลง)	

*** การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นหนึ่งในตัวชี้วัดระดับความสำเร็จของการพัฒนาสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต และผู้รับผิดชอบตัวชี้วัดจะนำผลมา ดำเนินการวิเคราะห์ตัวชี้วัด 2.2 ต่อไป

*** ขอความร่วมมือบุคลากรทุกท่าน ให้ท่านสวมชุดออกกำลังกายในวันที่ท่านทดสอบสมรรถภาพทางกาย



ภาพกิจกรรม

- บุคลากรเข้ารับการวัดดัชนีมวลการ (BMI) และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ณ ห้องฟิตเนส กรมอนามัย (ระหว่างวันที่ 13 – 15 ธันวาคม 2564)

