

โครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ภาพ ประจำปี 2567

Category: กิจกรรมหน่วยงาน

written by phokaoton | 26 เมษายน 2567



องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์เก้าต้น ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์เก้าต้น เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยมีการรณรงค์การออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์เก้าต้น จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2567 ขึ้น เมื่อวันที่ 6 เมษายน 2567 โดยมีกิจกรรมเดินแอโรบิค กิจกรรมการเล่นกีฬา เป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครดั่งกล่าวด้วย

