



องค์การบริหารส่วนตำบลวัด

www.wat.go.th E-mail: abt_wat@hotmail.com

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๐

จดหมายข่าว

เชิญชวนประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

😊 “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค” 😊



เกร็ดความรู้ ๗ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำ

๑. ออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
๒. การออกกำลังกายช่วยต้านทานปัญหาสุขภาพและโรคภัยต่างๆ
๓. การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี
๔. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มพลังงาน
๕. การออกกำลังกายช่วยให้หลับได้ดีขึ้น
๖. การออกกำลังกายช่วยจุดประกายกิจกรรมบนเตียงให้กลับมาลุกโชนอีกครั้ง
๗. การออกกำลังกายนั้นสนุกและช่วยให้มีสังคมที่กว้างขึ้น



งานสำนักปลัด

อบต.วัด ม.1 ต.วัด อ.ยะรัง จ.ปัตตานี

โทร..073-472250 โทรสาร..073-472250