



จดหมายข่าวเพื่อประชาสัมพันธ์

ฉบับที่ ๑๑ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๓

โทร ๐๓๗-๔๑๐๓๘๘ / ๐๓๗-๔๑๐๓๗๗ / www.pho-ngam.go.th

Official Account in Line : @usb๖๖๗๓h



★งานเครือข่ายวิถีพอเพียง ภาคกลาง ครั้งที่๑๐ "สืบสาน รักษา ต่อยอด ศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน"
>>>วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๐๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม นำข้าราชการ เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมงานเครือข่ายวิถีพอเพียง ภาคกลาง ครั้งที่ ๑๐ "สืบสาน รักษา ต่อยอด ศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน" โดยนายบัญชา เชาวรินทร์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี เป็นประธานเปิดงานฯ พร้อมด้วย นายวิรัช รามัญ นายอำเภอประจันตคาม นำหัวหน้าส่วนราชการ ข้าราชการ ประจำอำเภอประจันตคาม กำนันผู้ใหญ่บ้าน ตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมงานในครั้งนี้ด้วย ณ ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านยาง ต.โพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี



★การประชุมกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐ น. นายพรเทพ ไกรสิงห์ กำนันตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมกำนัน ผู้ใหญ่บ้านตำบลโพธิ์งาม ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีนายฉกาจ ยิ่งสมบัติ รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พันจ่าเอก เรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาล และหัวหน้าส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมเพื่อชี้แจง ข้อราชการต่างๆ ในครั้งนี้ด้วย



★ การประชุมติดตามผลการปฏิบัติงานด้านเอกสารงานธุรการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม แจ้งเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานด้านงานธุรการของทุกส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามผลการปฏิบัติงาน เพื่อหาหรือแนวทางการดำเนินงานด้านเอกสารงานธุรการ เพื่อถือปฏิบัติเป็นไปตามระเบียบข้อควรปฏิบัติในแนวทางเดียวกัน ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีหัวหน้าส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน



★ การประชุมติดตามผลการดำเนินงานฝ่ายพัฒนาและจัดเก็บรายได้ กองคลัง เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานการประชุมติดตามผลการดำเนินงานฝ่ายพัฒนาและจัดเก็บรายได้ กองคลัง เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อติดตามและเร่งรัดลูกหนี้ภาษีและค่าธรรมเนียมต่างๆ ที่ค้างชำระประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ต่อไป ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



★ การลงพื้นที่ตรวจสอบแก้ไขปัญหากรณีสุนัขไม่มีเจ้าของ

>>>วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๔.๓๐ น. ตามที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้รับแจ้งขอความช่วยเหลือจากประชาชน โดยนายฉกาจ ยิ่งสมบัติ รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วย ปลัดเทศบาล นิติกร และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ลงพื้นที่ตรวจสอบเพื่อแก้ไขปัญหากรณีสุนัขไม่มีเจ้าของที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่ดินสาธารณะ เพื่อดำเนินการตามอำนาจหน้าที่ที่กฎหมายกำหนด



★ การประชุมชี้แจงและซักซ้อมการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการใช้รถและรักษารถส่วนกลางของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

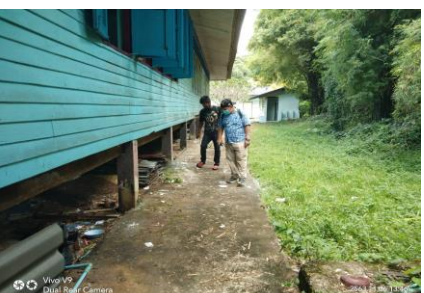
>>>วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม แจ้งเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบรถส่วนกลางของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมชี้แจงและซักซ้อมการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการใช้รถและรักษารถส่วนกลางของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อถือปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ คำสั่ง ต่อไป โดยมีหัวหน้าส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมประชุมพร้อมด้วย



★ การลงพื้นที่ใกล้เคียง กรณีมีการปล่อยน้ำทิ้งทำให้เกิดเหตุรำคาญต่อผู้อื่นที่อยู่อาศัยใกล้เคียง >>>วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๕.๓๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ได้รับแจ้งขอความช่วยเหลือจากประชาชน เรื่องกรณีมีการปล่อยน้ำทิ้งทำให้เกิดเหตุรำคาญต่อผู้อื่นที่อยู่อาศัยใกล้เคียง โดยนายฉกาจ ยิ่งสมบัติ รองนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วย ปลัดเทศบาล นิติกร และเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ลงพื้นที่ใกล้เคียง การปล่อยน้ำทิ้งทำให้เกิดเหตุรำคาญต่อผู้อื่นที่อยู่อาศัยใกล้เคียง ในพื้นที่หมู่ ๒ บ้านโง้ง ตำบลโพธิ์งาม ซึ่งที่อยู่อาศัยที่เป็นสาเหตุ ได้ปรับเปลี่ยนจุดที่ทิ้งน้ำเพื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อบุคคลอื่นต่อไป



★ การฉีดพ่นยากำจัดหมัดสุนัขให้กับโรงเรียนวัดอินทร์ไตรย์ >>>วันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐ น. พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม นำเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขฯร่วมกับงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ออกฉีดพ่นยากำจัดหมัดสุนัขให้กับโรงเรียนวัดอินทร์ไตรย์ ตำบลโพธิ์งาม ซึ่งพบว่าภายในโรงเรียนมีหมัดสุนัขเป็นจำนวนมาก เพื่อเป็นการป้องกันโรคให้กับเด็กนักเรียนในโรงเรียน



★การประชุมหัวหน้าส่วนราชการเพื่อติดตามการดำเนินงานทุกส่วนราชการ

>>>วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม แจ้งหัวหน้าส่วนราชการและหัวหน้าฝ่าย ทุกกอง เข้าร่วมประชุมเพื่อติดตามผลการดำเนินงานต่างๆของทุกส่วนราชการ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



★การประชุมหารือการรับโอนทรัพย์สินศูนย์การเรียนรู้ ICTชุมชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๑.๐๐ น. พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม แจ้งผู้อำนวยการกองการศึกษา พร้อมเจ้าหน้าที่กองการศึกษา ร่วมประชุมเพื่อหารือการรับโอนทรัพย์สินศูนย์การเรียนรู้ ICTชุมชน ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ซึ่งเทศบาลตำบลโพธิ์งามจะได้ดำเนินการรับโอนครุภัณฑ์โครงการศูนย์การเรียนรู้ ICTชุมชน จากสำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สดช.)



★การประชุมติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. นายอภัย เตมีสุภาพ รองประธานสภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานคณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อแสดงความคิดเห็นและรับทราบผลการดำเนินงานต่างๆของเทศบาลฯ ในรอบปีงบประมาณที่ผ่านมา



★โครงการอบรมกฎหมาย สำหรับประชาชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (ครั้งที่ ๑)

>>>วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธานเปิดโครงการอบรมกฎหมาย สำหรับประชาชน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (ครั้งที่ ๑) ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อให้ความรู้แก่คณะกรรมการชุมชนเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ในเรื่องกฎหมายเกี่ยวกับการขุดดิน ถมดิน กฎหมายเกี่ยวกับการปลูกสร้างที่อยู่อาศัย กฎหมายเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือประชาชนตามอำนาจหน้าที่



★การประชุมเพื่อปรึกษาหารือแนวทางการดำเนินงานโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการฝึกอาชีพและภูมิปัญญาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

>>>วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๔.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม จัดการประชุมคณะกรรมการชุมชนเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อปรึกษาหารือแนวทางการดำเนินงานโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการฝึกอาชีพและภูมิปัญญาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔



★การประชุม ผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานจ้าง เทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งามจัดให้มีการประชุมผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้างพนักงานจ้างเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ โดยนายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ปลัดเทศบาล หัวหน้าส่วนราชการ และพนักงานในสังกัดเทศบาล ประชุมเพื่อติดตามงานให้ห้วงเดือนที่ผ่านมา รายงานปัญหาอุปสรรคในการทำงาน พร้อมมอบหมายงานและวางแผนการทำงานในเดือนถัดไป



★ การประชุมคณะกรรมการพิจารณาการเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญ
จักรพรรดิมาลา ประจำปี ๒๕๖๔

>>>วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. เทศบาลตำบลโพธิ์งามจัดให้มีการประชุมคณะกรรมการ
พิจารณาการเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญจักรพรรดิมาลา ประจำปี ๒๕๖๔ โดย
พันจ่าเอกเรืองชัย รุ่งศิริ ปลัดเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เป็นประธาน การประชุมฯ เพื่อพิจารณาและตรวจสอบ
คุณสมบัติ ประวัติ ความประพฤติ การกระทำความดีความชอบและความเหมาะสมของบุคคลที่พึงได้รับการ
พิจารณาเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์และเหรียญจักรพรรดิมาลา ประจำปี ๒๕๖๔ พร้อมทั้ง
รับรองว่าเป็นบุคคลที่สมควรเสนอขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์



★ การประชุมคณะกรรมการอำนวยการระบบกล้อง CCTV เทศบาลตำบล
>>>วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม
มอบหมายให้นายฉกาจ ยิ่งสมบัติ ประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการระบบกล้อง CCTV เทศบาล
ตำบลโพธิ์งาม เพื่อเป็นการรายงานผลความคืบหน้าในการดำเนินงานและพิจารณาเรื่องอื่นๆ ที่อยู่ในอำนาจ
หน้าที่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชนในเขตเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



★ การประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม
>>>วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม
ประธานการประชุมคณะกรรมการช่วยเหลือประชาชน เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือ
ประชาชนที่ได้รับความเดือดร้อนจากเหตุอุทกภัย ในพื้นที่ตำบลโพธิ์งาม ด้านการดำรงชีพ จำนวน ๒๓ ราย



★การประชุมคณะกรรมการดำเนินงานโครงการสื่อประชาสัมพันธ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓
 >>>วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๐.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม มอบหมายให้นายฉกาจ ยิ่งสมบัติ ประธานการประชุมคณะกรรมการดำเนินงานโครงการสื่อประชาสัมพันธ์ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓เพื่อพิจารณาแนวทางการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ของเทศบาลตำบลโพธิ์งาม ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม



★การประชุมเพื่อวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาการวางสินค้าจำหน่ายบริเวณไหล่ทางถนนหมายเลข ๓๓
 >>>วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. นายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ประธานการประชุมเพื่อวางแผนแนวทางแก้ไขปัญหาการวางสินค้าจำหน่ายบริเวณไหล่ทางถนนหมายเลข ๓๓ กรณี เรื่องร้องเรียน/ร้องทุกข์ การวางสิ่งของจำหน่ายบริเวณไหล่ทางถนนหมายเลข ๓๓ ในบริเวณหมู่ที่ ๑๘ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งทำให้การสัญจรยากลำบากเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุกับผู้ใช้เส้นทาง



★การอบรมให้ความรู้กับผู้ปกครองนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส RSV
 >>>วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๔.๐๐ น. กองการศึกษา เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดการอบรมให้ความรู้กับผู้ปกครองนักเรียนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โรคติดเชื้อทางเดินหายใจจากเชื้อไวรัส RSV โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งาม มาให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง



★การประชุมหารือโรคติดเชื้อ มือเท้าปาก ในเด็กเล็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๔.๐๐ น. กองการศึกษา เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดการประชุมหารือโรคติดเชื้อ มือเท้าปาก ในเด็กเล็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม โดยมีนายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม เป็นประธาน และคณะผู้บริหารเทศบาล ปลัดเทศบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมการประชุมเพื่อหารือเกี่ยวกับโรคมือเท้าปากในเด็กเล็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลโพธิ์งาม และครูผู้ดูแลเด็กออกเยี่ยมเด็กที่มีอาการดังกล่าว ให้หยุดพักการเรียนแล้ว และมีแนวทางป้องกันโดยให้เด็กเล็กหยุดเรียน ทำความสะอาดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคต่อไป



★โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดซื้อจัดจ้างและทักษะของการปฏิบัติงานด้านการพัสดุ

>>>วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. กองคลัง เทศบาลตำบลโพธิ์งาม จัดโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการจัดซื้อจัดจ้างและทักษะของการปฏิบัติงานด้านการพัสดุ โดยนายบันเทิง ปัญญาดี นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์งาม ประธานเปิดโครงการฯ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม และศูนย์ดิจิทัลชุมชนตำบลโพธิ์งาม



★การประชุมสภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม

>>>วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๓๐ น. สภาเทศบาลตำบลโพธิ์งาม เปิดประชุมสภา สมัยสามัญ สมัยที่ ๔ ประจำปี ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี โดยการประชุมได้ให้หัวหน้าส่วนราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลโพธิ์งาม เข้าร่วมรับฟังการประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน



🚒🚒 การทดสอบระบบ เพื่อซักซ้อมสมรรถนะ ของรถดับเพลิงพร้อมบันไดสูง ๑๓ เมตร 🚒🚒

🚒 เข้าประจำการ ณ เทศบาลตำบลโพธิ์งาม



****เกร็ดความรู้****

เดิน ไต่ เดิน ต

**แกว่งแขนซ้ายขวาสลับ
หน้าหลังขนานลำตัว**

มือทั้ง 2 ข้าง กำหลวมๆ แกว่งสูงระดับอก
ลักษณะผ่อนคลาย งอศอกเล็กน้อย
ทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน
และล่าง

ตามองตรง
ศีรษะตั้งตรง

ลำตัวตั้งตรง
ไหล่สองข้างอยู่ในระดับตรง

‘เดิน’
เป็นกิจกรรมทางกาย
รูปแบบหนึ่ง
ที่ทำได้ง่ายที่สุด

ไม่ก้าวยาวเกินไป
เพราะจะทำให้เมื่อยล้ากล้ามเนื้อต้นขา

ขณะเดินก้าวเท้าออกไป
ประมาณครึ่งก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อน
และเหยียบให้เต็มฝ่าเท้า
ส่วนขาอีกข้างให้ยกส้นเท้าขึ้นก่อน
ปลายเท้ากดพื้นไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ
จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าแข้ง

ความเร็วในการก้าวสม่ำเสมอ

ควรเดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน หรือ อย่างน้อย
ควรเดินนาน 30 นาที และสะสมให้ได้ 150 นาที/สัปดาห์

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย
และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อสุขภาพที่ดีและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ที่มา : หนังสือเดินศาสตร์

ที่มา : สสส.