

ขอเชิญร่วมกิจกรรมกีฬาประจำสัปดาห์

ออกกำลังกาย

★ 1. กระตุ้นสมอง

★ 2. ลดภาวะซึมเศร้า

★ 3. ป้องกันอัลไซเมอร์

★ 4. ส่งเสริมความจำระยะยาว

★ 5. ช่วยการคิดอย่างมีเหตุผล

★ 6. ส่งเสริมสุขภาพในการแก้ปัญหา

★ 7. ร่างการแข็งแรง



องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวางได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายประจำสัปดาห์
ซึ่งกิจกรรมที่จัดได้แก่

๑. กิจกรรมแอโรบิค

๓. กิจกรรมแบดมินตัน

๒. กิจกรรมวอลเลย์บอล

๓. กิจกรรมเชือกกระโดด

ณ สนามกีฬา องค์การบริหารส่วนตำบลเชียงหวาง

อ.เพ็ญ จ.อุดรธานี เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป