

ขอเชิญชวนประชาชนตำบลบางโหนด มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง

ซึ่งการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีประโยชน์มากมาย

มาออกกำลังกายกันเถอะ





ข้อดีของการเล่นกีฬา

- ▶ 1. ทำให้ใช้เวลาว่างได้อย่างมีประโยชน์
- ▶ 2. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ดีขึ้น
- ▶ 3. ช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น
- ▶ 4. มีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น และยังก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ



กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
องค์การบริหารส่วนตำบลบางโตนด