

องค์การบริหารส่วนตำบลบางโตนด

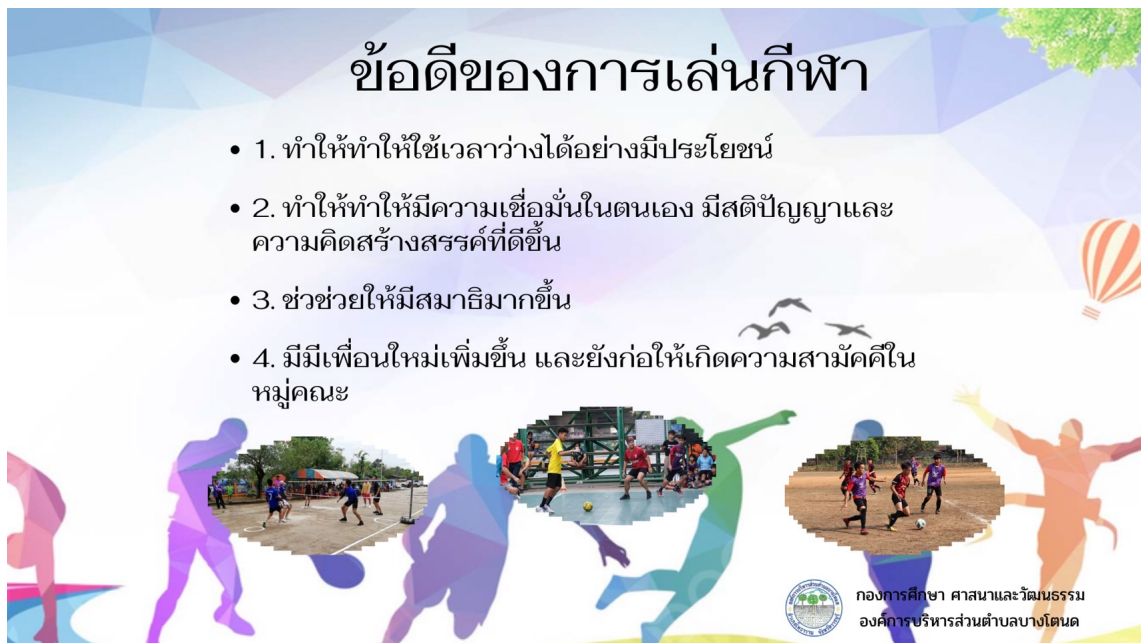
ขอเชิญชวนผู้นำชุมชน ประชาชน สถานศึกษาและโรงเรียน นักเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ 30 นาที ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพ



ข้อดีของการเล่นกีฬา

- 1. ทำให้ทำให้ใช้เวลาว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2. ทำให้ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่ดีขึ้น
- 3. ช่วยช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น
- 4. มีมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น และยังก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ





..... มาออกกำลังกายกันนะ 🏃

.....