

□เมื่อช่วงเย็นวันที่ 25 พฤษภาคม 2565 นางสาววิลาสินี สุพานิชวรภาชน์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเจดีย์หัก พร้อมด้วยผู้บริหาร , สมาชิกสภา , ผู้นำชุมชน , หัวหน้าส่วนราชการ-พนักงาน อบต.เจดีย์หัก และประชาชนทั่วไป ได้ร่วมกันทำกิจกรรม เต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ Challenge Day ณ ลานกีฬาหมู่บ้านการเคหะฯ หมู่ที่ 14 ต.เจดีย์หัก เนื่องด้วยในวันออกกำลังกายสากล (Challenge Day) ซึ่งได้กำหนดในวันพุธสุดท้ายของเดือนพฤษภาคม ทั้งนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นและปลุกฝังให้ประชาชนในทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย มีใจรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีพฤติกรรม มีความมุ่งมั่นและเห็นถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ มีภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างความรักความสามัคคี อีกทั้งยังเป็นการช่วยผ่อนคลายจากภาวะความตึงเครียดต่างๆ

□การเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายหนึ่งที่ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ทำงานเป็นจังหวะต่อเนื่องกัน ทำให้เกิดความทนทานของหัวใจ ระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด เพิ่มความแข็งแรงความยืดหยุ่นของของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้องค์ประกอบของร่างกายได้สัดส่วนหรือรูปร่างดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยในการผ่อนคลายอารมณ์ ร่างกายสามารถหลั่งสาร "เอ็นโดฟิน" ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดภาวะของจิตใจที่มีความรู้สึกที่ดีและมีความสุข

เขียนโดย กองสาธารณสุข

วันพฤหัสบดีที่ 26 พฤษภาคม 2022 เวลา 11:14 น.

