



โครงการบูรณาการพัฒนา

เพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์กรรวม (เอโซคโมเดล)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ASOK MODEL



STRONGER TOGETHER





โครงการบูรณาการพัฒนา เพื่อการจัดการด้านสุขภาวะองค์รวม (อโศกโมเดล)

กิจกรรมที่ 1 การจัดกิจกรรม และสร้างพื้นที่สุขภาวะ
กิจกรรมที่ 1.1 : แอโรบิกเพื่อสุขภาพ
วันอังคารที่ 26 เมษายน 2565
ณ ลานเล่นล้อ

16.00 น.

ลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนพร้อมกันบริเวณ ณ ลานเล่นล้อ

16.30 น.- 17.00น.

กล่าวรายงาน โดยรองศาสตราจารย์ ดร.ชลวิทย์ เจียรจิตต์
รองอธิการบดีฝ่ายแผนและยุทธศาสตร์เพื่อสังคม
กล่าวเปิดกิจกรรม

โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

17.00น.-18.30น.

ผู้นำออกกำลังกายชักถามสุขภาพผู้เข้าร่วม โครงการกล่าวถึง
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และภัยคุกคามหากละเลย
การออกกำลังกายแนะนำการออกกำลังกายแบบเดิน แอโรบิก
และฝึกปฏิบัติ

19.00น.

ยึดกล่ามเนื้อ จบกิจกรรม

