

ภาพประกอบโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุและเด็กเยาวชนในเขตตำบลหนองเล็ง ประจำปี ๒๕๖๕  
วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕  
ณ เทศบาลตำบลหนองเล็ง อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียนและรับวัสดุอุปกรณ์



พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโดย

นายสุวิทย์ นาคลา นายกเทศมนตรีตำบลหนองเล็ง



รับฟังบรรยาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค  
โดยวิทยากร จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเล็ง



กิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์



ฐานที่ ๑ เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดสูบบุหรี่



ฐานที่ ๒ การป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด



ฐานที่ ๓ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ



ฐานที่ ๔ การตรวจคัดกรองภาวะสุขภาพ



ฐานที่ ๕ การดูแลสุขภาพต่อวัยทำงาน



ฐานที่ ๖ เทคนิคการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามช่วงอายุ



ฐานที่ ๗ เทคนิคการเลือกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ฐานที่ ๘ การปฏิบัติการออกกำลังกายให้ถูกวิธี





ภาพประกอบโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุและเด็กเยาวชนในเขตตำบลหนองเล็ง ประจำปี ๒๕๖๕  
วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕  
ณ เทศบาลตำบลหนองเล็ง อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ



การอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
โดยวิทยากร จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองเล็ง



กิจกรรมนันทนาการและกลุ่มสัมพันธ์



ฐานที่ ๑ การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย

ฐานที่ ๒ อาหารคลีนกินอย่างไรให้สุขภาพดี



ฐานที่ ๓ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ฐานที่ ๔ การบริโภคอาหารปลอดภัย



ฐานที่ ๕ การจัดการพื้นที่สุขภาวะ



ฐานที่ ๖ การพัฒนาอาสาสมัครเพื่อสุขภาพ



ฐานที่ ๗ กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน



ฐานที่ ๘ การปฏิบัติการออกกำลังกายให้ถูกวิธี





