



ประจำเดือนมกราคม 2567 ปีที่ 8 ฉบับที่ 1

จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

วันอังคาร ที่ 2 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้าสายทางเดินสายไฟหน้าวัดโคกสลด หมู่ที่ 3 และตัดต้นไม้ หมู่ที่ 2



วันอังคาร ที่ 2 มกราคม 2567 นางสาวอรรณ วาจามัน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร ผู้นำท้องที่ ผู้นำท้องถิ่น พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง อปพร. อสม. เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางช่วงเทศกาลปีใหม่ประจำปี พ.ศ. 2567 ณ ด้านชุมชน หมู่ที่1- หมู่ที่ 10





ประจำเดือนมกราคม 2567 ปีที่ 8 ฉบับที่ 1

จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

วันพุธ ที่ 3 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 9 และ ตัดต้นไม้ หมู่ที่ 5



วันจันทร์ ที่ 8 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 8 และ หมู่ที่ 10



วันอังคาร ที่ 9 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 5 และ หมู่ที่ 10

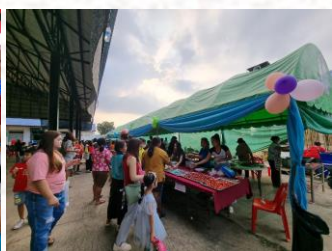




ประจำเดือนมกราคม 2567 ปีที่ 8 ฉบับที่ 1

จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

วันเสาร์ ที่ 13 มกราคม 2567 ณ บริเวณอาคารอเนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ นำโดย นางสาวอรรณพ วาจามัน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ พร้อมคณะผู้บริหาร สมาชิกสภา อบต. พนักงานส่วนตำบล พนักงานครู และบุคลากรทางการศึกษา กำนันผู้ใหญ่บ้าน และผู้ปกครอง ร่วมพิธีเปิดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2567



วันจันทร์ ที่ 15 มกราคม 2567 เวลา 09.30 น. ประชุมสภา อบต.บ้านไร่ สมัยสามัญ สมัยที่ 1/2567 (ครั้งที่ 1) ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่





ประจำเดือนมกราคม 2567 ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

วันอังคาร ที่ 16 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 7 และแก้ไขสายไฟ ซอยจักรสาน หมู่ที่ 6



วันจันทร์ ที่ 22 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 3 , หมู่ที่ 6 , หมู่ที่ 7 และหมู่ที่ 8



วันอังคาร ที่ 23 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมอัดยางมะตอย หมู่ที่ 7 ซอยปู้มี ยายใจ , ซอยมอญสุด และ หมู่ที่ 10 ซอยแหล่งทอง





ประจำเดือนมกราคม 2567 ปีที่ 8 ฉบับที่ 1

จดหมายข่าว องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่

วันพุธ ที่ 24 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง หมู่ที่ 7 , หมู่ที่ 3 และหมู่ที่ 2



วันพฤหัสบดี ที่ 25 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมอัดยางมะตอย หมู่ที่ 10



วันศุกร์ ที่ 26 มกราคม 2567 พนักงานกองช่าง ลงพื้นที่ดำเนินการซ่อมแซมไฟฟ้ารายทาง และ ตัดกิ่งไม้ หมู่ที่ 9 , หมู่ที่ 5 , หมู่ที่ 10



3 ระดับ ของกิจกรรมทางกาย

สารน่ารู้



กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก

** หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที **

ระดับเบา

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด



ระดับปานกลาง

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อซึม แต่ยังสามารถเป็นประโยชน์



ระดับหนัก

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยหอบ พุดไม่เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านไร่ ถนนวัดขวาง-แม่เทียบ หมู่ 5 ตำบลบ้านไร่ อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 055-391085 และติดต่อข่าวสารผ่านเว็บไซต์ www.banrailocal.go.th