

การส่งเสริมองค์กรสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไพร อำเภอรัญญา จังหวัดตรัง

ด้านที่ ๔ Happy Relax (ผ่อนคลาย)

รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงาน หากไม่รู้จักรักษาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน

กิจกรรมดำเนินการผ่อนคลายให้กับตนเอง



