







วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสร้างจิตสำนึกในการออกกำลังกายให้กับบุคลากรในองค์กร โดยนำเอาหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมาใช้ในการออกกำลังกาย และนำเอาข้อมูลที่ได้จากการออกกำลังกายมาใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง