



ชอยเท้าอยู่กับบ้าน

ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่
สลับขึ้นลงซ้ายขวาต่อเนื่อง
วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

ข้อควรรู้

การออกกำลังกายเป็นประจำ
ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

0 2590 4536



<https://www.anamai.moph.go.th>



<https://www.facebook.com/anamaidoh/>



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.จตุรพักตรพิมาน อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000
โทรศัพท์ 0 2590 4000



AnamaiMedia