



ข่าวกิจกรรม

ทีมสร้างสุขฯ คณะ ICT ม.มหิดล (ICT Mahidol) จัดกิจกรรม “Fit & Fun for Fin Health Season 2”



วันที่ 30 สิงหาคม 2566 คณะทำงานเสริมสร้างความสุขและความผูกพัน คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล (ICT Mahidol) จัดกิจกรรม Fit & Fun for Fin Health Season 2 สะสมแต้มคะแนนผ่านการออกกำลังกาย 9 ประเภทในฐานต่างๆ ได้แก่ ดันพื้น ชิทอัพ แพลงกิ้ง แกว่งแขน ฮูลาฮูป ก้าวขึ้น-ลงบันได ยกดัมเบล วิ่งเปี้ยว และสควอท โดยผู้ที่ทำคะแนนได้สูง จะได้รับรางวัลต่างๆ ตามลำดับ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้น ณ ห้อง Bits & Bytes Hall ชั้น 4 คณะ ICT มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรมออกกำลังกาย “Fit & Fun for Fin Health Season 2” เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการสร้างความผูกพันคณะ ICT จัดขึ้นเพื่อปลูกฝังค่านิยมองค์กร “ONE ICT รวมพลัง รวมใจ ก้าวไกล เป็นหนึ่ง” อีกทั้งยังเพื่อเสริมสร้างความสุขให้แก่คณาจารย์ และบุคลากร ตลอดจนจนเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงานอีกด้วย

ที่มา: <https://www.ict.mahidol.ac.th/thai/fit-fun-fin-for-health-s2/>