

★ **อ. ส. พ.** **เมืองราย** **รายสัปดาห์**
★ **W. MENG RAI WEEKLY**

ปีที่ 10 ฉบับที่ 276 ประจำวันที่ 31 ธ.ค. 40 ถึง 16 ม.ค. 41 ราคา 3 บาท

มหาวิทยาลัยแม่โจ้จัดยาว แอโรบิคเพื่อสุขภาพ

งานกีฬา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จัดโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากร นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ในวันจันทร์และวันพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์ ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2540 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2541 ครั้งละ 2 ชม. ณ อาคารโชนปี ศูนย์กีฬาภานุจนาภิเษก รัชกาลที่ 9 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพพลานามัย และเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการฯ

นายวรวิญญู ธีรมย์ และนายชวลิต ยิ้มประเสริฐ ผู้รับผิดชอบโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ เปิดเผยว่าโครงการนี้ได้รับความร่วมมือจากวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ เป็นอย่างดีโดยจัดให้ผู้สนใจออกกำลังกายได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค การเดินประกอบเสียงดนตรี ซึ่งการออกกำลังกายเช่นนี้สะดวก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย ค่าใช้จ่ายก็ประหยัด และไม่จำกัดเพศ อายุของผู้เล่น ทั้งนี้

ต้องเสี่ยงอันตรายด้วย ซึ่งแพทย์ก็ให้เหตุผลว่า การออกกำลังกาย จะให้พลังงานสูง หัวใจและปอดทำงานเพิ่มขึ้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังทำให้สุขภาพจิตดี ไม่เครียดไม่วิตกกังวล และลดความอ้วนได้ดีที่สุดด้วย

ผู้สนใจออกกำลังกายแบบแอโรบิค ติดต่อได้ที่งานกีฬา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โทร. 498858-60, 878038-50 ต่อ 1505 ในวันและเวลาราชการ.