

# ชมรมชาวหอพักม.แม่โจ้จัด โครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

## เปิดรับผู้สนใจเข้าร่วม จนถึงมกราคม 2542

นายชวลิต ยิ้มประเสริฐ ประธานชมรมชาวหอพักแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ แจ้งว่า ทางชมรมฯ ได้ร่วมกับ กองกิจการนักศึกษา จะได้จัดโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ โดยจัดขึ้นทุก วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ในเวลา 17.30-18.30 น. โดยมี วิทยากรจากงานกีฬา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยจะเริ่มโครงการตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน นี้เป็นต้นไป จนถึง

เดือนมกราคม 2542 ณ อาคารศูนย์กีฬากาญจนานิเชก รัชกาลที่ 9 ม.แม่โจ้ โดยผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ประธานชมรมชาวหอพักแม่โจ้ ได้กล่าวเสริมว่า จากความเห็นของแพทย์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค นอกจากช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานสูงขึ้น หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น ยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกมาก อาทิ ลดความเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า ลดความอ้วนได้ผลดีที่สุด นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นการป้องกันโรคหัวใจได้ดีที่สุด ท่านที่สนใจจะเข้าร่วมโครงการ เชิญติดต่อได้.