



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
มติชน	๗ มิ.ย. ๒๕๕๔	-	-	13

แม่โจ้ จัดแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

นายชวลิต อัมประเสริฐ ประธานชมรมชาวหอพักแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ แจ้งว่าทางชมรม ร่วมกับกองกิจการนักศึกษา จัดโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น. เว้นวันหยุดราชการ โดยวิทยากรจากงานกีฬา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ และวิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ เริ่มโครงการตั้งแต่ต้นเดือนพฤศจิกายนไปจนถึงเดือนมกราคม 2542 ณ อาคารศูนย์กีฬาภูมูณา

ภินนุ รัชกาลที่ ๑ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เข้าร่วมโครงการไม่ออกเสียค่าใช้จ่าย

นายชวลิตกล่าวว่า จากความเห็นของแพทย์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนอกจากจะช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานสูงขึ้น หัวใจและปอดทำงานเพิ่มขึ้น ยังเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ ลดความเครียด ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า และลดความอ้วนได้ดีที่สุด จึงขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการดังกล่าวด้วย