



# เอกสารข่าวประชาสัมพันธ์กองสวัสดิการสังคม

องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล อำเภออุบล จังหวัดอุดรธานี

ปีที่ 15 ฉบับที่ 11 เดือน สิงหาคม พ.ศ.2567

สวัสดิ์ค่ะ พ่อแม่พี่น้องชาวตำบลชัยชุมพลทุกท่าน กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล มีสาระความรู้เรื่อง “5 เช็กलिस्ट เชฟและสร้างกล้ามเนื้อเพื่อสูงวัยอย่างมีความสุข” ดังนี้

## 5 เช็กलिस्ट

เชฟและสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อสูงวัยอย่างมีความสุข

ทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่

ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน

การออกกำลังกาย เป็นประจำ 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

นอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชั่วโมง เป็นอย่างน้อย

หลีกเลี่ยงอาหาร ไขมันสูงและเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์



สำหรับผู้มีสิทธิได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยความพิการ และเบี้ยยังชีพผู้ป่วยเอดส์ ที่เปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนตัว/เปลี่ยนแปลงวิธีการรับเงิน/เปลี่ยนแปลงเลขบัญชีธนาคาร รวมถึงย้ายภูมิลำเนา โปรดแจ้ง!! กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



กองสวัสดิการสังคม  
องค์การบริหารส่วนตำบลชัยชุมพล



055-431819 ต่อ 24  
www.chaijumphon.go.th



224 ม.5 ต.ชัยชุมพล  
อ.อุบล จ.อุดรธานี