



สารสำนักหอสมุดกลาง

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
R.U. LIBRARY NEWSLETTER

แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0-2310-8631 . 0-2310-8653

โทรสาร 0-2310-8632-4 ต่อ 18

<http://www.lib.ru.ac.th>

สารสำนักหอสมุดกลาง ปีที่ 21 ฉบับที่ 12 ปีชั้หลัง เดือนมิถุนายน 2548



ISO 9001 : 2000

จากการที่สถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ (สรอ.) ได้มาทำการตรวจติดตามผลเพื่อการรักษาระบบ บริหารงาน
คุณภาพ ครั้งที่ 1/2548 เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน ที่ผ่านมา บัดนี้ทางสถาบันรับรองมาตรฐานไอเอสโอ (สรอ.) โดย นายสำราญ
สอนผึ้ง หัวหน้าผู้ตรวจประเมิน ได้แจ้งผลการตรวจมา ดังนี้

รายการที่ตรวจ	ผลการตรวจ	หมายเหตุ
1. 2 Application (Exclusion)	ไม่พบข้อบกพร่อง	ไม่มีละเว้นข้อกำหนด
1 General requirements	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
2 Control of documents	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
3 Control of records	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
4 Quality policy	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
5 Quality objectives	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
6 Management review	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
7 Human resources	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
8 Customer-related processes	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
9 Control of production and service pro.	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
10 Preservation of products	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
11 Customer satisfaction	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
12 Internal audit	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
13 Monitoring and measurement of process/products	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
14 Continual improvement	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
15 Corrective action	ไม่พบข้อบกพร่อง	-
16 Preventive action	ไม่พบข้อบกพร่อง	-

สรุปผลการตรวจติดตาม :

☐ พบข้อบกพร่อง ☒ ไม่พบข้อบกพร่อง

จำนวนข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไขรวม - ข้อ

ข้อบกพร่องสำคัญ - ข้อ ข้อบกพร่องย่อย - ข้อ

ความเห็นของทีมผู้ตรวจประเมิน

1) สรุปภาพรวมของการตรวจติดตามผล

การตรวจติดตามผลระบบบริหารงานคุณภาพครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2548 นี้ กลุ่มผู้ตรวจประเมินได้ตรวจติดตามผลระบบบริหารงานคุณภาพที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานมอก.-ISO 9001 : 2000 โดยผู้ตรวจสอบในกิจกรรมระบบบริหารงานคุณภาพ ฝ่ายบริการผู้อ่าน ฝ่ายพัฒนาทรัพยากรห้องสมุด ฝ่ายบริการช่วยกันคว้าวิจัยและบริการพิเศษ ฝ่ายวารสารและเอกสาร และฝ่ายวิเคราะห์ทรัพยากรห้องสมุด และทำบัตรรายการ โดยผู้ตรวจสอบการดำเนินการจากบันทึกคุณภาพในช่วงเวลาการทำงานปกติใน 16 รายการข้างต้น พบว่าสำนักหอสมุดกลาง ยังคงมีความสามารถในการรักษาระบบบริหารงานคุณภาพตามที่ได้รับการรับรองไว้ได้ และมุ่งมั่นที่จะพัฒนา ปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้บริหารระดับสูงและบุคลากร ทุกระดับในสำนักหอสมุดกลาง ยังคงให้ความสำคัญ และมีส่วนร่วมในการรักษาระบบบริหารงานคุณภาพ ไว้อย่างต่อเนื่อง ด้านเอกสารมีความครบถ้วนเพียงพอที่จะสามารถนำระบบบริหารงานคุณภาพไปปฏิบัติได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

➤ การประชุมทบทวนของฝ่ายบริหาร

สำนักหอสมุดกลาง ได้วางแผนการประชุมทบทวนโดยฝ่ายบริหารปีละ 4 ครั้ง โดยการประชุม ล่าสุด ดำเนินการเมื่อ 5 เมษายน 2548 ซึ่งพบว่าการดำเนินการดังกล่าวมีประสิทธิภาพ โดยผู้บริหารและผู้แทนจากหน่วยงานต่าง ๆ เข้าร่วมประชุม วาระการประชุม และข้อมูลที่น่าสนใจมีเพียงพอต่อการทบทวนประสิทธิภาพของระบบ และสามารถสะท้อนถึงประสิทธิผลและการพัฒนาของระบบได้

➤ การตรวจติดตามคุณภาพภายใน

สำนักหอสมุดกลาง ได้กำหนดให้มีการตรวจติดตามปีละ 2 ครั้ง ในปี 2547 มีการตรวจเมื่อเดือน ธันวาคม 2547 ในทุกหน่วยงานที่อยู่ในระบบบริหารงานคุณภาพที่ได้รับการรับรอง ซึ่งครบถ้วนตามแผนที่ กำหนด และการแต่งตั้งกลุ่มผู้ตรวจติดตามภายในมีการพิจารณาถึงความเป็นอิสระจากหน่วยงานที่รับการ ตรวจ และผู้ตรวจประเมินมีความรู้ ความเข้าใจในการตรวจติดตามภายในเป็นอย่างดี และจากการสุ่มตรวจ รายงานการตรวจ และรายงานข้อบกพร่องที่ตรวจพบ พบว่าผลการตรวจติดตามที่ผ่านมา มีการตรวจประเมิน ครอบคลุมทุกกิจกรรม และครบถ้วนตามข้อกำหนด และข้อบกพร่องที่พบจากการตรวจมีการวิเคราะห์หา สาเหตุและกำหนดแนวทางการแก้ไขและป้องกันการเกิดซ้ำ รวมถึงมีการติดตามผลการแก้ไขแล้ว แสดงถึง การดำเนินการตรวจติดตามภายในมีประสิทธิภาพในระดับหนึ่ง

➤ การตรวจติดตามการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขในการรับรอง (R-001)

กลุ่มผู้ตรวจประเมินได้ตรวจติดตามในเรื่องของการใช้/อ้างอิงใบรับรองและการแสดงเครื่องหมาย รับรอง พบว่าสำนักหอสมุดกลาง มีการแสดงเครื่องหมายรับรองในจดหมายข่าว Website พบว่าการแสดง เครื่องหมายไม่ถูกต้อง กล่าวคือ ไม่ได้ระบุมาตรฐานและเลขที่ใบรับรอง และผู้รับผิดชอบของสำนักหอสมุด-กลางได้ดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้องแล้ว ส่วนใบรับรองไม่ได้นำไปใช้แต่ประการใด

จุดแข็ง

สำนักหอสมุดกลาง มีการนำระบบบริหารงานคุณภาพมาใช้ในทุก ๆ หน่วยงานทำให้ทุกหน่วยงาน ตระหนักถึงความสำคัญของระบบ ทำให้เกิดความร่วมมือจากทุก ๆ ฝ่าย เป็นอย่างดี

2) จุดด้อย

ความเข้าใจในข้อกำหนดยังไม่ดีพอ หากมีการอบรมชี้แจงข้อกำหนดเพิ่มเติมจะช่วยให้การนำระบบ บริหารงานคุณภาพมาใช้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3) ข้อเสนอแนะจากการตรวจติดตามผล และโอกาสในการปรับปรุง

1. ควรพิจารณาทบทวนรายงานการประชุมทบทวนของฝ่ายบริหารในเรื่องการใช้เครื่องหมาย JAZ-ANZ ให้มีเนื้อหาที่ถูกต้องตามแนวทางที่สถาบันฯ กำหนด
2. ควรพิจารณาทบทวนการกำหนดวัตถุประสงค์คุณภาพให้มีความชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้สามารถ วัดผล และแปลผลได้อย่างถูกต้อง โดยอาจกำหนดเป็นกรณีปกติ และกรณีไม่ปกติ

3. การสรุปผลจากการวัดผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการควรรายงานให้สอดคล้องกันทั้งหมด (รายงานเป็นเปอร์เซ็นต์ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์คุณภาพที่ได้กำหนดไว้)
4. ควรพิจารณาปรับปรุง PM ม.ร. 56-1 : การควบคุมเอกสารและบันทึก ให้ครอบคลุมถึงเอกสารและข้อมูลที่อยู่ในรูปของ Electronic Media รวมถึงควรให้ครอบคลุมถึงขั้นตอนและวิธีการในการทำลายเอกสารและ บันทึกคุณภาพและผู้มีอำนาจอนุมัติ
5. ควรพิจารณาทบทวนนโยบายคุณภาพที่มีการระบุเปอร์เซ็นต์ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการไว้ด้วย ในการดำเนินโครงการต่าง ๆ เพื่อการปรับปรุงงานใด ๆ ให้ดีขึ้น ควรมีการระบุวิธีการประเมินผลความสำเร็จของโครงการไว้ด้วย
6. ในการตรวจติดตามคุณภาพภายใน ควรมีการบันทึกหลักฐานการตรวจติดตามใน Checklist สำหรับหัวข้อการสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้บริการตามที่มีการปฏิบัติงานจริง
7. ในการออก CAR ควรพิจารณาออกให้ชัดเจน และครบถ้วนสอดคล้องกับประเด็นที่ระบุเป็นความไม่เป็นไปตามข้อกำหนดใน Checklist
8. ควรทบทวนประสิทธิผลการปิด CAR ให้สามารถสะท้อนถึงผลการดำเนินการแก้ไขข้อบกพร่อง นั้น ๆ ให้ชัดเจน เช่น CAR ที่สำนักเลขานุการ ฝ่ายคลังพัสดุ เรื่องการวัดผลตามวัตถุประสงค์คุณภาพ
9. ควรนำนโยบายคุณภาพ วัตถุประสงค์คุณภาพ เป็นเอกสารอ้างอิงเพื่อความสะดวกในการปรับปรุง และแก้ไข โดยไม่ต้องไปแก้ไขคู่มือคุณภาพ

ข้อเสนอแนะ(Recommendation) ของทีมผู้ตรวจประเมิน

จากการตรวจติดตามผลครั้งที่ 1 ตาม มอก. – ISO 9001: 2000 กลุ่มผู้ตรวจประเมินไม่พบข้อบกพร่องใด ๆ ดังนั้น จึงสามารถนำเสนอคณะทบทวน เพื่อทราบ และคงไว้ซึ่งการรับรองระบบบริหารงานคุณภาพ ของสำนักหอสมุดกลาง ต่อไป และให้มีการตรวจติดตามผลครั้งต่อไปประมาณเดือนมกราคม 2549 ใช้เวลา 1 วัน (2 Mandays)

๗๗ โครงการส่งเสริมวัฒนธรรม ๗๗

ขอเชิญบุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง เข้าร่วมฟังบรรยายพิเศษ เรื่อง **ธรรมทรรคสนะ : ธรรมะติดปีก** โดย พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม กรุงเทพมหานคร ซึ่งท่านเป็นพระนักวิชาการ พระนักคิด พระนักเขียน มีผลงานทางวิชาการมากมาย

เช่น ธรรมะหลับสบาย ธรรมะดับร้อน ธรรมะรับอรุณ เป็นต้น ในวันจันทร์ที่ 11 กรกฎาคม 2548

เวลา 09.30–11.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3 สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สัมมนาทางวิชาการ

สำนักหอสมุดกลาง จัดโครงการสัมมนาทางวิชาการ ประจำปี 2548 เรื่อง “ทีมงานดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรรู้จักและเข้าใจการทำงานเป็นทีม พัฒนางาน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ อีกทั้งมีความคิดสร้างสรรค์ อันเนื่องมาจากการทำงานเป็นทีม ในวันที่ 20-23 กรกฎาคม ณ ห้องประชุมชั้น 5 สำนักหอสมุดกลาง และฐานทัพเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีกำหนดการดังนี้

กำหนดการ

วันพุธที่ 20 กรกฎาคม 2548

08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนรับเอกสาร
09.00-09.30 น.	พิธีเปิด โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง
09.30-12.00 น.	“ทีมงานดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” โดย ดร.สกุลรัตน์ กุมพาศ
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.00 น.	พบผู้บริหารสำนักหอสมุดกลาง
14.00-15.00 น.	ประชุมกลุ่มย่อย
15.00-15.15 น.	พัก รับประทานอาหารว่าง
15.15-16.30 น.	สรุปผลการประชุมกลุ่มย่อย

วันพฤหัสบดีที่ 21 กรกฎาคม 2548

08.30 น.	ออกเดินทางไป อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โดยรถบัสของมหาวิทยาลัย
ระหว่างเดินทางแวะทัศนศึกษาสถานที่สำคัญ รวมทั้งพักรับประทานอาหารเช้า และอาหารกลางวันตามอัธยาศัย	
17.00 น.	ถึงฐานทัพเรือสัตหีบ ชมทัศนียภาพภายในฐานทัพเรือฯ อ่าวเตยงาม, และรับประทานอาหารเย็นที่สโมสรนายทหารฯ
19.00 น.	เวียนเทียนเนื่องในวันอาสาฬหบูชา ณ วัดสัตหีบ (หลวงพ่อี่)

วันศุกร์ที่ 22 กรกฎาคม 2548

07.00 –09.00 น.	รับประทานอาหาร ณ สโมสรนายทหารฯ
09.00-12.00 น.	ออกเดินทางทัศนศึกษาภายในฐานทัพเรือฯ และสถานที่สำคัญต่าง ๆ (มีมัคคุเทศก์จากฐานทัพเรือเป็นผู้นำชม)
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ตามอัธยาศัย
13.00-16.00 น.	ทัศนศึกษาภายในฐานทัพเรือฯ และเรือรบหลวง
16.00-18.30 น.	เดินทางกลับที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 น.	อาหารเย็น/นันทนาการ ณ สโมสรนายทหารฯ
22.00 น.	เข้าที่พัก

วันเสาร์ที่ 23 กรกฎาคม 2548

07.30-9.00 น.	รับประทานอาหารเช้า ณ สโมสรนายทหารฯ
09.00-11.00 น.	เดินทางออกจากที่พัก แวะหาดพัทยา พักผ่อนตามอัธยาศัย
12.00-13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย ชื่อของฝากที่หนองมน
13.30-15.00 น.	แวะชมศูนย์วิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา
15.00-16.30 น.	ทัศนศึกษาชายหาดบางแสน แลชมแท่น ศาลเจ้าเทพสถิตฯลฯ
16.30-18.00 น.	เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

--**-*-**-*-**-*-**-*-**-*-**-*-**-*-*



👉 ประชุม สัมมนา อบรม

✿ ผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ และผู้ตรวจติดตามคุณภาพภายในของสำนักหอสมุดกลาง
เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “Lead Auditor ระบบ ISO: เพิ่มศักยภาพการตรวจติดตาม” ในวันที่
29-30 มิถุนายน 2548 ณ ห้องประชุม 802 อาคารท่าชัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง

✳️ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร จำนวน 6 คน เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “การนำพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน 1” ภาค 1 ปีการศึกษา 2548 (24 มิถุนายน – 7 กันยายน 2548) ทุกวันพุธ-ศุกร์ เวลา 09.30 – 12.00 น. ณ ห้อง 602 ชั้น 6 อาคารสวรรณโลก มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีรายชื่อดังนี้

1. นางสาวรณ อินทร์รักษา
2. นางปิยาภรณ์ แก้วงาม
3. นางนวลจันทร์ จินเมือง
4. นางจินดา จิตเพียร
5. นางนิชมน สุขสัมมาร
6. นางนพลักษณ์ ทองสาตรา

✳️ สำนักหอสมุดกลาง ส่งบุคลากร จำนวน 5 คน เข้ารับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “เทคนิคการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย” ระหว่างวันที่ 27-29 มิถุนายน 2548 ณ ห้อง 802 ชั้น 8 อาคารท่าชัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีรายชื่อดังนี้

1. นางชวนชม สิ้นหนั่ง
2. นางเพ็ญใจ ชูช่วยสุวรรณ
3. นายสุชาติ พิกุลเทศ
4. นางมาลี อิศรานนท์
5. นางศุภมาส กิจจาการ



ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ

กระแสรักสุขภาพมาแรง และมาทนมากค่ะ ทั้งนี้ยังมีการออกกำลังกายให้เลือกตามสภาพร่างกายและความชอบของแต่ละคนอีกด้วย ที่สำคัญควรมีผู้เชี่ยวชาญ ดูแลให้คำปรึกษาด้วย

พิลาทีส (Pilates)

การฝึกพิลาทีสเป็นการออกกำลังกายทุก ๆ ส่วนของร่างกาย โดยใช้ศูนย์กลางพลัง (Powerhouse) ในร่างกายควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทั้งหมด และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ซึ่งนอกจากผู้ฝึกจะมีร่างกาย ที่แข็งแรง และจิตใจที่แจ่มใสขึ้นแล้วยังจะมีสมาธิที่ดี สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เพราะการฝึกพิลาทีสเป็นการปรับระบบ หรือกระบวนการทำงานของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กับร่างกาย และมีความสมดุลยิ่งขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะอยู่กับเราตลอดไป

Kick Boxing

เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายกับศิลปะป้องกันตัวที่กำลังนิยมในขณะนี้ นอกจากจะเผาผลาญแคลอรีได้มากถึง 6.45 หน่วยต่อนาที ด้วยท่าพื้นฐาน 4 ท่าติดกันคือ การเตะ-ฮอปเปอร์คัต, ท่าเตะหน้า, ท่าเตะหลัง, ท่ากระโดด แล้วการฝึกยังสนุกสนานอีกด้วย

โยคะร้อน

ที่กำลังฮิตที่สุดตอนนี้คงหนีไม่พ้น บีเครมโยคะ หรือโยคะร้อน ซึ่งก็คือ ฝึกโยคะในห้องร้อน ซึ่งนอกจากจะช่วยในการสร้างความยืดหยุ่นให้เส้นเอ็น และข้อต่อให้สามารถบิดร่างกายตามศาสตร์ของโยคะได้อย่างปลอดภัยแล้ว ห้องร้อนที่อุณหภูมิสูงเท่ากับร่างกายนี้เอง จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของ เลือดลมและของเหลวในร่างกายให้เป็นปกติ และช่วยชำระของเสียออกมาจากร่างกายได้อย่างหมดจด คล้ายกับการดีท็อกซ์ ส่งผลให้เรารู้สึกสดชื่นมีสุขภาพดี น้ำหนักตัวพอดี กล้ามเนื้อกระชับ ร่างกายและจิตใจ ได้รับการฟื้นฟูในขั้นตอนเดียวเพียงใช้เวลา 90 นาทีต่อวันเท่านั้นล่ะค่ะ คุณก็จะมีสุขภาพดีชนิดที่รู้สึกได้ด้วย ตัวเองเลยละ

Kick Boxing

เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายกับศิลปะป้องกันตัวที่กำลังนิยมในขณะนี้ นอกจากจะ

เผาผลาญแคลอรีได้มากถึง 6.45 หน่วยต่อนาที ด้วยท่าพื้นฐาน 4 ท่าติดกันคือ การเย็บ-อัปเปอร์คัต, ท่าเตะหน้า, ท่าเตะหลัง, ท่ากระโดด แล้วการฝึกยังสนุกสนานอีกด้วย

ไทชิ

เป็นศิลปะที่มีรากฐานมาจากเมืองจีน ที่เน้นเรื่องการเคลื่อนไหวเกือบทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอตลอดเวลา มีความช้าอยู่ในตัว ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติ การหายใจก็เป็นไปตามปกติ มีลักษณะของความต่อเนื่องจากท่าแรกจนท่าสุดท้าย เป็นลักษณะของการนำเอาพลังของร่างกายและจิตใจมาผสานกัน เนื่องจากผู้ที่ฝึกจะต้องมีสมาธิ มีการกำหนดสายตามองท่าทางตลอดตั้งแต่ต้นจนจบการฝึก

ประโยชน์ของไทชียคือ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้เกิดความเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ข้อต่อไม่ติดขัด การทำงานของระบบหัวใจและการหายใจดีขึ้น

แอโรบิกน้ำ (Aerobic Water Exercise)

หลายคนที่มีประสบปัญหาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คงจะวนกระวายใจว่า ทำไงดี อดได้เหงื่อพลอยจะทำให้โปรแกรมลดน้ำหนัก ไม่ได้ผลไป การออกกำลังกายในน้ำ หรือ Aerobic Water Exercise คงเป็นตัวเลือกที่ดีเนื่องจากการออกกำลังกายในน้ำ ถือเป็นการฟื้นฟู และรักษาอาการบาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย หรือ Aquatic Therapy ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากไร้แรงกระแทก จึงเหมาะกับผู้ที่มีบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายอื่น ๆ คนที่มีน้ำหนักมาก คนท้อง และคนที่เป็โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

ชิบอล

อีกการออกกำลังกายหนึ่งที่กำลังนิยม เป็นการเคลื่อนไหวช้า ๆ ในแนวของหยินและหยาง โดยมี สมาธิอยู่ที่ลูกบอลขนาด 15 ซม. ที่มีสีและกลืนต่างกันไป ผู้ฝึกจะได้บริหารหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังบน ลูกบอลโดยมีเสียงดนตรีคลอเบา ๆ

บอดี แจม

เป็นการประยุกต์การเต้นรำและแอโรบิกเข้าด้วยกัน เน้นการบริหารร่างกายแบบแอโรบิก แต่ยังคงความอ่อนช้อยของการเต้นรำ ทำให้ทั้งสนุกสนาน และได้เหงื่อไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ผู้ฝึกต้องมีทักษะใน การฟังเพลงหรือจับจังหวะดนตรีได้บ้าง ไม่เช่นนั้น จะทำให้ท้อได้หากเต้นตามเพื่อน ๆ ไม่ทัน

การออกกำลังกายให้ได้ผล ทั้งทางด้านสุขภาพและความงามของร่างกาย ผู้ฝึกจะต้องมีวินัย โดยออก กำลังกายให้ได้อย่างน้อยครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คงไม่ใช่เรื่องยากเกินไปใช่ไหมคะ

บรรณานุกรม

ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ. นิตยสาร ญ. หญิง 3 (พ.ย.47-ก.พ.48): 27.

คณะกรรมการประชาสัมพันธ์

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๒๒๒๒๒๒๒๒

ขอเชิญชาว สก. ร่วมแต่งกายด้วยผ้าไทย

เพื่อสืบสานวัฒนธรรมการแต่งกายของไทย