

MAHANTH MAHADEVANAND MAHILA MAHAVIDYALAYA, ARA

ACTIVITY REPORT

Name of the Department: IQAC

Name of activity: FITNESS AWARENESS PROGRAMM FOR TEACHERS AND
NON TEACHING STAFF

Level of activity: Institutional

Date of activity: 21.12.2022

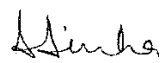
Head of The department: Dr. Shubha Sinha (Coordinator IQAC)

Name of Resource person/s: Dr. Abha Singh

Number of participants: 21

Number of students participated: NA

Fruitful Outcome of the activity: The objective of the program was to keep all teachers stress free from daily routine by involving in light and fat burning exercise followed by the fun buster games. All teachers did half an hour light Zumba exercise following YouTube video. After a small break with energy drink some fun busting games were played by the coordinator and assistant coordinator for one and half hour. As a result teachers felt energetic and motivated after spending the whole day with exercise and fun. It was a different day from routine.


(SHUBHA SINHA)

Signature

MEDIA COVERAGE/PHOTOGRAPHS

















महिला कॉलेज में फिटनेस जागरूकता कार्यक्रम आयोजित



राष्ट्रीय सागर संवाददाता

आरा : महंत महादेवानंद महिला महाविद्यालय आरा में बुधवार को आइक्यूएसी कमेटी के तत्वावधान में फिटनेस जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य प्रो आभा सिंह ने किया। छात्राओं को संबोधित करते हुए प्राचार्य ने कहा कि सबको अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और सतर्क रहने की जरूरत है। जीवन में

स्वस्थ इंसान की सबसे बड़ी अहमियत है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क की परिकल्पना है। स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है। आइक्यूएसी कोऑर्डिनेटर डॉ शोभा सिन्हा एवं असिस्टेंट कोऑर्डिनेटर डॉ विजय श्री ने कार्यक्रम की शुरुआत 30 मिनट के पावर वॉक और फैट बर्निंग एक्सरसाइज से की। कुछ स्ट्रेस बूस्टर फन गेम्स भी खेले गए महाविद्यालय के सभी शिक्षकों ने बढ़-चढ़कर शिरकत की। कार्यक्रम का समापन लाफ्टर थेरेपी से हुआ।

RASHTRIYA SAGAR, ARA DATED 22.12.2022

एमएम महिला कालेज में फिटनेस प्रोग्राम आयोजित

जासं,आरा : महंत महादेवानंद महिला महाविद्यालय में आइक्यूएसी की ओर से फिटनेस अवेयर प्रोग्राम का आयोजन किया गया। इसकी अध्यक्षता कालेज के प्रधानाचार्य डा. आभा सिंह ने की।

समन्वयक डा. शोभा सिन्हा एवं सह समन्वयक डा. विजय श्री ने कार्यक्रम की शुरुआत 30 मिनट के पावरवाक और फैट बर्निंग एक्सरसाइज से की।