

พิจารณาการอำเภอสาย

ถนนพหลโยธิน ชร ๕๗๑๓๐

๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

เรื่อง การจัดกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายจังหวัดเชียงราย ทุกวันพุธ ประจำปี
งบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

เรียน.....นายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง

12 พ.ย. 2561 ที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดเชียงราย ด่วนที่สุด ที่ กก ๕๑๑๕.๗.๗/๒๕๔๗๑ จำนวน ๑ ชุด
ลงวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

ด้วยอำเภอแม่สาย ได้รับแจ้งจากจังหวัดเชียงรายว่า สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงราย ได้จัดกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายจังหวัดเชียงราย ทุกวันพุธ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน และบุคลากรของรัฐได้ออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การเดินแอโรบิกถือเป็นกิจกรรม ออกกำลังกายที่มีประโยชน์ทั้งต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดความสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนหรือหน่วยงาน และตอบสนองนโยบายของจังหวัดเชียงรายเป็นเมือง แห่งสุขภาพ (Chiang Rai Wellness City) และเชียงรายที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นเมืองกีฬา (Sports City)

เพื่อให้การขับเคลื่อนกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายจังหวัดเชียงราย
ทุกวันพุธ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย อำเภอแม่สายจึงขอให้องค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง ดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ทุกวันพุธของสัปดาห์ตามนโยบายจังหวัดเชียงราย
โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามพื้นที่ในการจัดกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมตั้งแต่วันพุธที่ ๕ พฤศจิกายน
๒๕๖๔ เป็นต้นไป ตลอดปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ทั้งนี้ ขอให้รายงานการจัดกิจกรรม ฯ พร้อมภาพถ่ายตามแบบ
รายงานการจัดกิจกรรม จัดส่งให้อำเภอแม่สายภายในวันที่ ๑ ของเดือนถัดไป เพื่อจักได้รวบรวมส่งให้
จังหวัดเชียงรายต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

- **Carbon**

(100-1170854)

ป้าหัวเราะ คำนวณเสียงพยางค์

(นายเสถียรศักดิ์ อินใจคำ)

ปลัดอำเภอ (อำเภอ) อำเภอเมืองพิษณุโลก

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1039-1044.

WISIU
081025Z

☐ **คำนิยาม**☐ คือปกติดี

1931

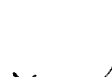
ที่ทำการปกครองอำเภอ

กลุ่มงานบริหารงานปกครอง (สำนักงานอำเภอ)

โทร./โทรสาร ๐ ๕๓๗๓ ๑๓๔๖

(นายฉัตรชัย ชัยศิริ)

นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ

ลง.  **ด่วนที่สุด**
ที่ ๓๓ ๕๐๓๕๕๗๗



เรื่อง การจัดกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายจังหวัดเชียงราย ทุกวันพุธ ประจำ ปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๖

เพื่อน นายอ๋ เมาทุบหัวเมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบรายงานการจัดกิจกรรม

အိမ်ထောင်စုတစ်ခု

ด้วยจังหวัดเชียงใหม่ โดยสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงใหม่ ได้จัดกิจกรรมโครงการรดกกำลังภายในเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายของจังหวัดเชียงใหม่ ทุกวันพุธ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน และบุคลากรของรัฐได้ออกกำลังกายแบบเหมาะสมและต่อเนื่อง เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ก้าวเด่นของโรบิกถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่มีประโยชน์ทั้งต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยเสริมสร้างระบบการเผาผลาญอาหาร เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และยังเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานและสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนหรือหน่วยงาน และดาราคนนโยบายของจังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองแห่งสุขภาพ (Chiang Rai Wellness City) และเชียงใหม่ได้พัฒนาคัดเลือกให้เป็นเมืองกีฬา (Sports City)

ในการนี้ เพื่อให้การขับเคลื่อนกิจกรรม โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามนโยบายของ
จังหวัดเชียงราย ทุกวันพุธ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เป็นไปได้ด้วยดี กรมการกีฬาจังหวัดเชียงราย
จึงขอให้อำเภอทุกอำเภอ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และแข่งขันกรีฑาของเล่น ของนันทนาการในพื้นที ให้ได้ ๑ ครั้ง
ต่อสัปดาห์ ตั้งแต่วันพุธของสัปดาห์ตามนโยบายของจังหวัดเชียงราย โดยใช้กิจกรรม การออกกำลังกายแบบที่ใหม่เหมาะสม
ตามพื้นที่ในการจัดกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมตั้งแต่วันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๔ เป็นต้นไป ตลอดทั้งปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๕ ทั้งนี้ขอให้รายงานการจัดกิจกรรม - พร้อมภาพถ่ายตามแบบ - ของการจัดกิจกรรม รายละเอียด
ตามสื่อก่อนด้วย จัดส่งให้สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย ภายในวันที่ ๕ ของเดือนถัดไป
เพื่อรวบรวมสรุปรายงานให้ผู้มีอำนาจจังหวัดเชียงรายทราบ ทั้งนี้ ได้รับทราบขอให้ประชาสัมพันธ์ กับทางศูนย์
ปฏิบัติการโครงการฯ สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดเชียงราย ททส.และสโมสรกีฬา ๑๘ และ ๑๙ ๒๕๖๕ เป็น
ผู้ประสานงาน และส่งมอบส่งแบบรายงานโดยแนบ QR CODE ที่หาหนังสือ

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ขอแสดงความคิดเห็น

(Incluse)

รองผู้อำนวยการรักษา อนุรักษ์ธรรมชาติและ

နိုင်ငံတော်အတွက် အကျိုးရှိစေရန်



สำนักงาน ก.ค.ศ. ขอเชิญสมัครรับทราบ

๑๓. หน้าที่พลเมืองที่ดีของชาว

[illegible]

แบบฟอร์มรายงานการจัดกิจกรรม ฯ

