



กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

วันที่ 8 สิงหาคม 2567

1

โครงการเดิน รุ่ง ปัน ป้องกันอัมภาท ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติ ๙

2

มูลนิธิแพथ้อาสา สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราช
ชนนี (พอสว.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567





**โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

**กิจกรรมออกกำลังกาย : เดิน-วิ่ง Fighting Stroke 10 สระแก้ว
วันเสาร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2567
ณ โครงการทัมทีมสยาม 05 อันเนื่องมาจากพระราชดำริ
ตำบลคลองไก่อี้น อำเภอกลองหาด จังหวัดสระแก้ว**

➤ ระยะทางเดิน - วิ่ง

Fun Run 5.8 km

Mini Marathon 10 km

START/FINISH



➤ โครงการกับทีมสยาม 05

ตำบลคลองไก่อี้น อำเภอลองหาด
จังหวัดสระแก้ว

➤ ไม่มีค่าสมัคร ไม่มีการแข่งขัน รับเหรียญที่ระลึก และบิบ



โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



“ การออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องออกหนักเกินไป
แค่ใช้การออกกำลังกายง่ายๆ ให้เหมาะกับวัย
เช่น การเดินเพียงวันละ 30 นาทีต่อวัน
ก็ช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี
ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมอง ”

ร่วมกิจกรรม เดิน วิ่ง ปั่น
เพื่อเฉลิมพระเกียรติพร้อมกันทั่วประเทศ
วันเสาร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2567

Fun Run 5.8 km / Mini Marathon 10 km
เริ่มเวลา 05.00 น.
ณ โครงการกับทีมสยาม 05
ตำบลคลองไก่อี้น อำเภอลองหาด
จังหวัดสระแก้ว

สวมเสื้อโครงการ หรือสวมเสื้อสีเหลือง

ขอเชิญท่านร่วมสะสมแต้มออกกำลังกาย



SCAN
[QR CODE]

@thnvr

ลงทะเบียนสมัครฟรี



นายปริญญา โพธิสัตย์
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว

แผนผังเส้นทางวิ่ง โครงการแสงนำใจ ไทยทั้งชาติ เดิน ริ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติ ณ โครงการทับทิมสยาม 05 ต.คลองไถ่เกื่อน อ.คลองหาด จ.สระแก้ว

เส้นทางวิ่งระยะ 5.8 km

เส้นทางวิ่งระยะ 10 km

อาคารเอนกประสงค์

รพ.สต.บ้านทับทิมสยาม 05

วัดบ้านทับทิมสยาม 05

Starts/Finish

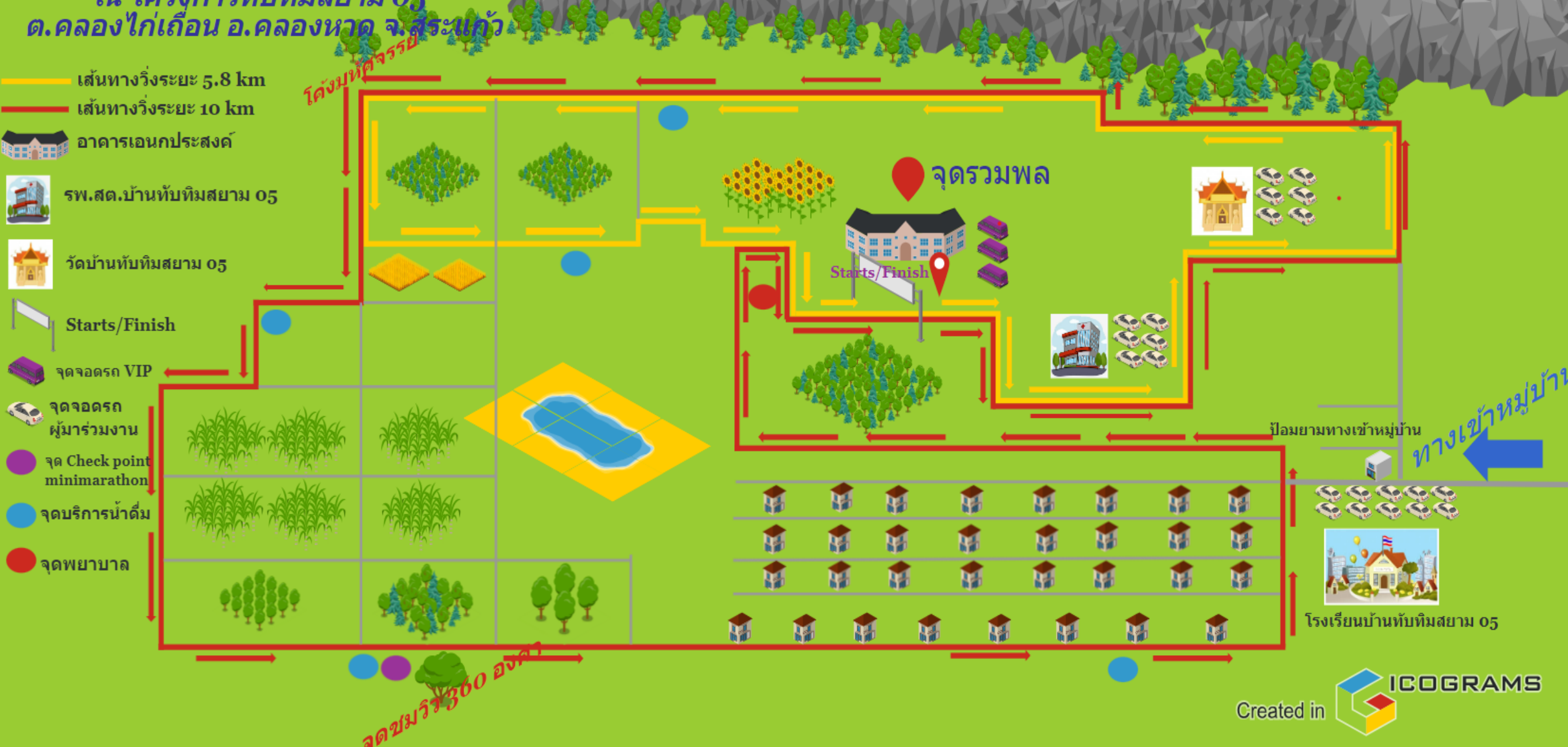
จุดจอดรถ VIP

จุดจอดรถ
ผู้มาร่วมงาน

จุด Check point
minimarathon

จุดบริการน้ำดื่ม

จุดพยาบาล



จุดชมวิ่ง 500 องศา

ปั๊มน้ำทางเข้าหมู่บ้าน
ทางเข้าหมู่บ้าน

โรงเรียนบ้านทับทิมสยาม 05



**โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

กำหนดการเดิน วิ่ง จังหวัดสระแก้ว

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2567

ณ โครงการทัพบกทิมสยาม 05 อันเนื่องมาจากพระราชดำริ
ต.คลองไก่อี้น อ.คลองหาด จ.สระแก้ว

- เวลา 05.00 น. ผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมกัน/ลงทะเบียน ณ บริเวณงาน
- เวลา 05.30 น. นำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ/Warm Up นักวิ่ง Mini Marathon 10 กิโลเมตร
- เวลา 05.45 น. ปล่อยตัว เดิน – วิ่ง Mini Marathon 10 กิโลเมตร
- เวลา 06.00 น. พิธีเฉลิมพระเกียรติฯ
- เวลา 06.20 น. นำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ/Warm Up นักวิ่ง 5.8 กิโลเมตร
- เวลา 06.30 น. ปล่อยตัว เดิน – วิ่ง Fun Run 5.8 กิโลเมตร
- เวลา 07.30 น. นักวิ่งทั้งหมดกลับเข้าเส้นชัย

เชิญชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ

และนิทรรศการโรคหลอดเลือดสมอง ตลอดงาน

สรุปการลงทะเบียน WALK RUN BIKE FIGHTING STROKE

ระยะทาง เดิน วิ่ง	5.8 KM	10 KM	รวม
แฟนพันธุ์แท้	639	153	792
ประชาชนทั่วไป	2,526	509	3,035
รวม	3,165	662	3,827

โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

SAKAEO SKW 2024
๑ ทับทิมสยาม ๐๕

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2567

สมัครได้ที่เว็บไซต์
[HTTPS://WRB10.THAI.RUN/EVENT/SKW](https://wrb10.thai.run/event/skw)
เปิดรับสมัคร 27 พ.ค. - 31 ส.ค. 2567

รับเสื้อฟรี
* ท่านที่ไม่ได้รับเสื้อ สามารถลงทะเบียนและใส่เสื้อสีเหลืองร่วมงานได้

รายละเอียดกิจกรรม

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
โทร 037425141 - 4 ต่อ 302 / sw. และ สสอ. ทุกแห่ง



โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

เสื้อ กิจกรรม



ระหว่างเดือน กันยายน
- ตุลาคม 2567
ณ สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดสระแก้ว

เสื้อกิจกรรม



ประชาชน
ที่ไม่ได้รับเสื้อโครงการ
สามารถสวมเสื้อสีเหลือง
รูปแบบใดก็ได้
ตามความเหมาะสม

การสะสมแคลอรีผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



“ การออกกำลังกาย ไม่จำเป็นต้องออกหนักเกินไป แค่ใช้การออกกำลังกายง่ายๆ ให้เหมาะกับวัย เช่นการเดินเพียงวันละ 30 นาทีต่อวัน ก็ช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคหลอดเลือดสมองครับ ”

#คนไทยสมองดี

พว. โอกาส การย์กวินพงศ์
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ลงทะเบียนฟรี ที่ **WRB10.thai.run** หรือสแกน QR Code



ร่วมกิจกรรม เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อเฉลิมพระเกียรติพร้อมกันทั่วประเทศ วันเสาร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2567 ณ สนามเจริญสุขมงคลจิต

เชิญชวนทุกท่านร่วมส่งผลออกกำลังกาย สะสมแอดัมสุขภาพ



เพิ่มเพื่อน LINE ก้าวทำใจ ID: @thnvr



ลงทะเบียนฟรี





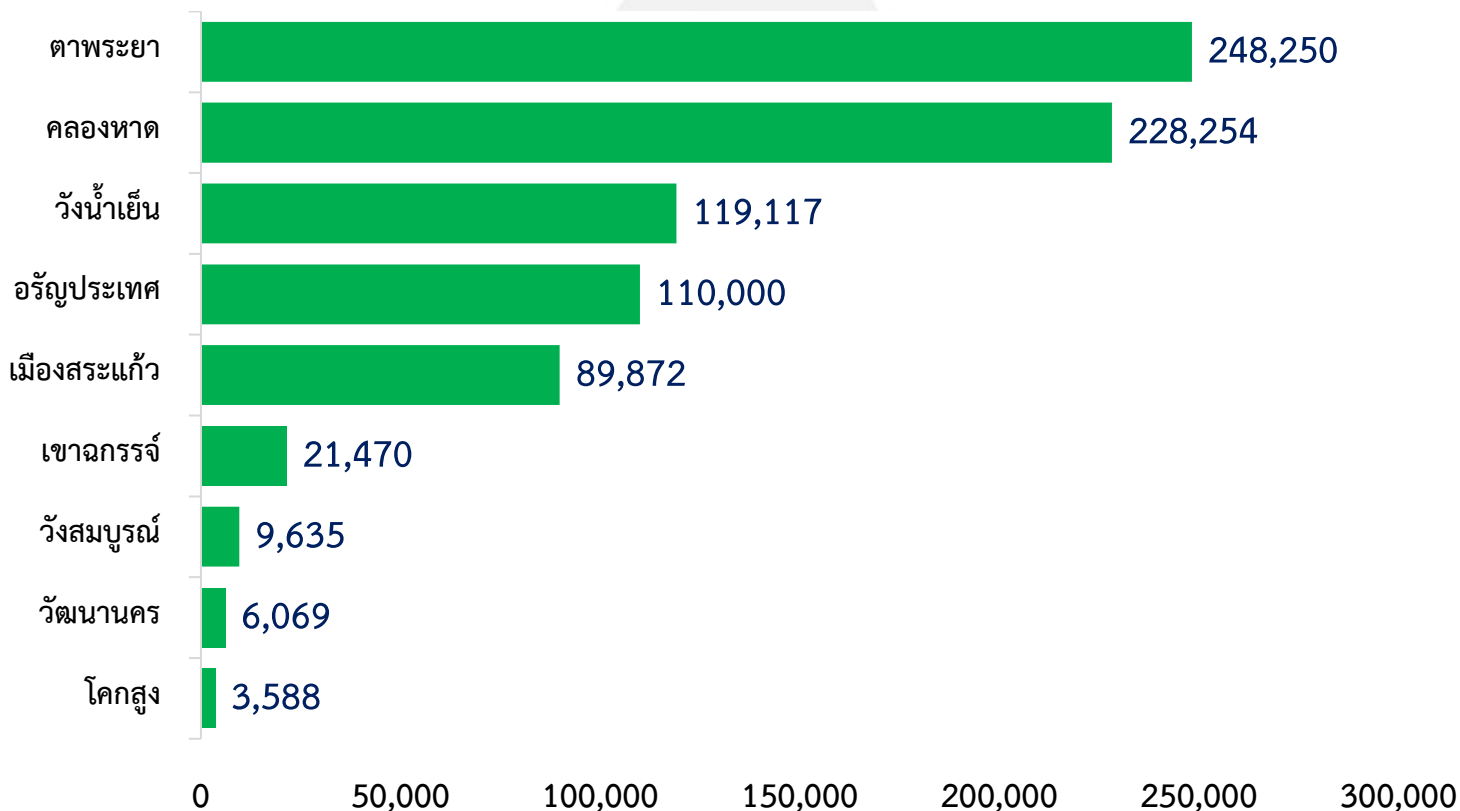
โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

สรุปการส่งผลการออกกำลังกาย ผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

ข้อมูล ณ วันที่ 7 สิงหาคม 2567

จำนวนการใช้พลังงาน ทั้งหมด 836,255 Kcal

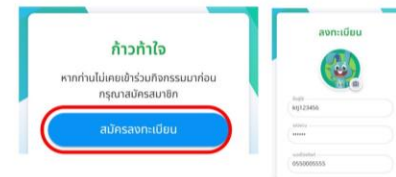


วิธีการทะเบียน

1 เพิ่มเพื่อน LINE ก้าวทำใจ



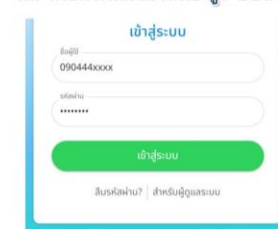
ก หากยังไม่เคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจ ให้กดปุ่ม ลงทะเบียน และกรอกข้อมูลของท่านให้ครบถ้วน



2 กดปุ่มสมัครเลย!



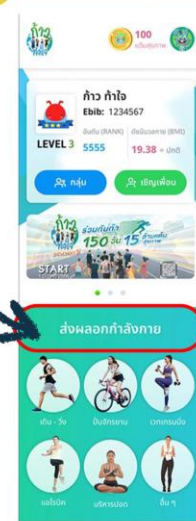
ว หากเคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจ season 1-4 ให้กรอกเบอร์โทรที่ลงทะเบียน ในช่อง ชื่อผู้ใช้ และกรอกรหัสผ่าน กดเข้าสู่ระบบได้เลย



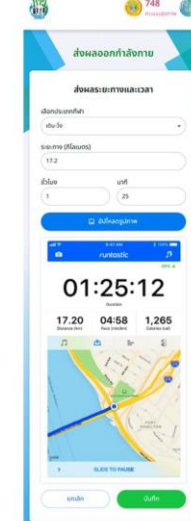
หากลืมรหัสผ่าน ให้กด ลืมรหัสผ่าน? แล้วกรอกข้อมูลเพื่อยืนยันตัวตน และสร้างรหัสผ่านใหม่

วิธีการส่งผลออกกำลังกาย

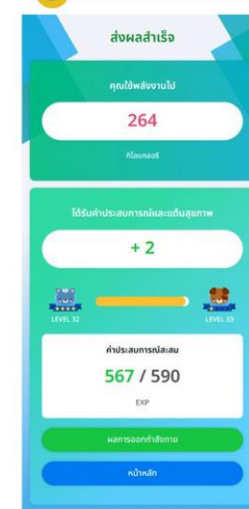
1 กดหน้าหลักก้าวทำใจ!



2 เลือกประเภทกีฬา และกดบันทึก



3 ส่งผลออกกำลังกายสำเร็จ!





มูลนิธิแพथยาอาสา สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอสว.)

ประจำเดือนสิงหาคม พ.ศ.2567

วัน เดือน ปี

วันพฤหัสบดีที่ 15 สิงหาคม 2567

สถานที่

โรงเรียนบ้านพรสวรรค์ หมู่ที่ 8
ตำบลเขาฉกรรจ์ อำเภอเขาฉกรรจ์ **(จังหวัดเคลื่อนที่)**

