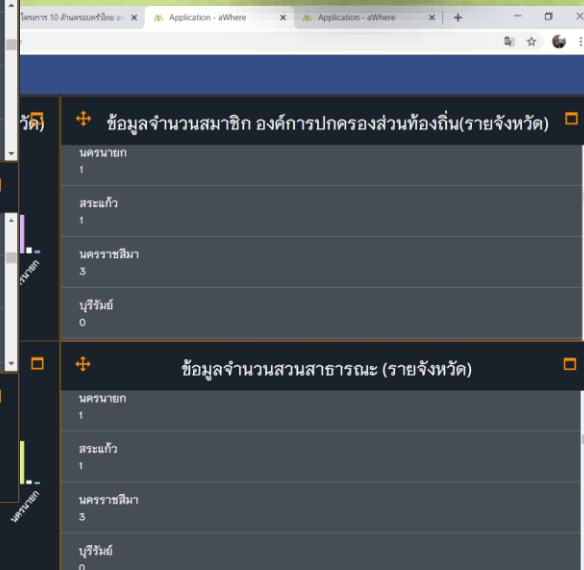
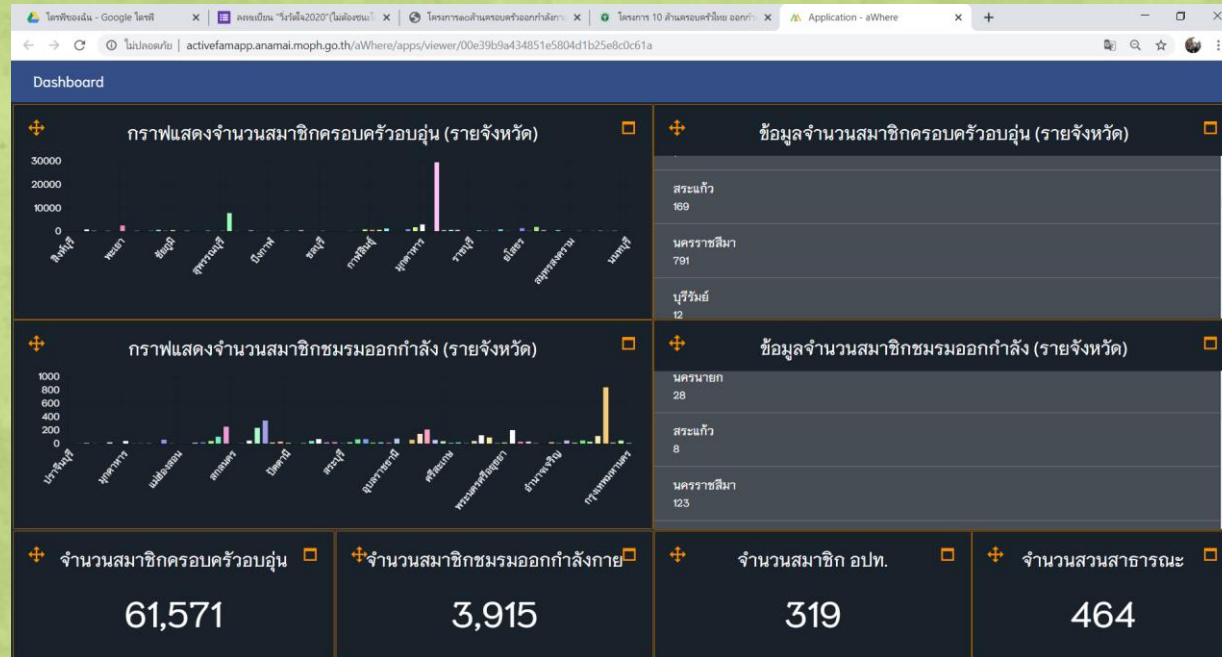


ความก้าวหน้าในการดำเนินงาน



ทรงพระเจริญ

โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เจริญพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก



เป้าหมาย
ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย

10,000

ครอบครัว**

169 (1.69 %)

ชมรมออกกำลังกาย

8

**ท้องถิ่นพัฒนา
สวนสาธารณะ**

1

จึงขอความร่วมมือท่าน

- 1.เชิญชวนทุกท่าน ร่วมลงทะเบียนสมัครเป็นครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย ๗
- 2.ขอให้ช่วยกันประชาสัมพันธ์ไปยังบุคลากร สธ. / อสม. ทุกท่าน ร่วมลงทะเบียนสมัครครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย

RUN 2020 "วิ่งวัดใจ"

ไม่ต้องชนะใคร แค่ชนะใจตัวเอง



endomondo Training Challenges Routes Friends Add Workout

CHALLENGE: Run2020 "วิ่งวัดใจ" (สสจ.)

Goal: Most km - Walking (Treadmill), Walking, Walking (Fitness),...

Start: Nov 6, 2019 4:00 AM
End: Feb 12, 2020 11:59 PM
Access: Private

86 participants 2.43 days 307 km 23,449 calories

You are number 32

docs.google.com/forms/d/1e8DcxTMV9i8FmhW2bawmmWhjJhfiIq5LZaD7rDzP8/edit

ลงทะเบียน "วิ่งวัดใจ2020" (ไม่ต้องชนะใคร แค่ชนะใจตัวเอง)

เชิญชวนตั้งวิ่งออกกำลังกาย สะสมระยะทาง Challenge ระหว่างวันที่ 6 พฤศจิกายน ค.ศ. 2019 - 12 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2020 รวม 99 วัน เริ่มเมื่อวันอังคารที่ 5 ถึง 25 พฤศจิกายน 2019

ระยะที่ต้องการ Challenge

คำตอบ 91 ข้อ

Distance (km)	Percentage
100 km	56%
200 km	19.8%
300 km	11%
500 km	13.2%

**** บุคลากร สสจ.สระแก้ว สมัครร่วมวิ่งแล้ว 86 คน (71.7 % ของบุคลากรทั้งหมด) เริ่มวิ่ง 2 วัน ระยะทางรวม 307 กม. เผาผลาญพลังงานได้กว่า 23,449 แคลอรี**

จึงขอความร่วมมือท่าน

1. ขอเชิญบุคลากรทุกท่านเดินวิ่ง เก็บสะสมระยะทางตาม Challenge
2. ทุกเย็นวันพุธ 16.00 น. sport day ขอเชิญรวมพลออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้น สะกิดเดือนใจ สร้างวินัย ออกกำลังกาย เดินวิ่ง หรือเล่นกีฬาตามถนัด