



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี โทร. ๑๐๘๓

ที่ อว ๐๖๕๔.๑๙/ ๖ ๒๖๓

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร ประจำปี ๒๕๖๘

เรียน หัวหน้าหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

ด้วยงานพยาบาลและส่งเสริมสุขภาพ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา กำหนดจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากร ประจำปี ๒๕๖๘ ซึ่งเป็นกิจกรรมเดิน-วิ่งเก็บสะสมระยะทาง ๒๐ กิโลเมตร ภายในระยะเวลา ๒๐ วัน เพื่อให้บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่ ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทุกปีการศึกษา

ในการนี้ กองพัฒนานักศึกษา จึงขอเชิญชวนบุคลากร มทร.ล้านนา เชียงใหม่ เข้าร่วมโครงการดังกล่าว โดยสามารถลงทะเบียนตอบรับการเข้าร่วมโครงการ ผ่าน QR CODE ที่ปรากฏด้านล่าง ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

พันจ่าเอก

(อำนาจ ใจคำฟู)

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา



ลงทะเบียน

“สร้างคนเก่ง ดี มีคุณภาพ”

Student Development Division



ขอเชิญชวน

บุคลากร มทร.ล้านนาเชียงใหม่ เข้าร่วมกิจกรรม

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
สำหรับบุคลากร ประจำปีการศึกษา 2568

รับเพียง

250 คน เท่านั้น

เป็นกิจกรรมการ เดิน - วิ่ง

เก็บสะสมระยะทาง
ภายใน ระยะเวลา

20

กิโลเมตร
วัน

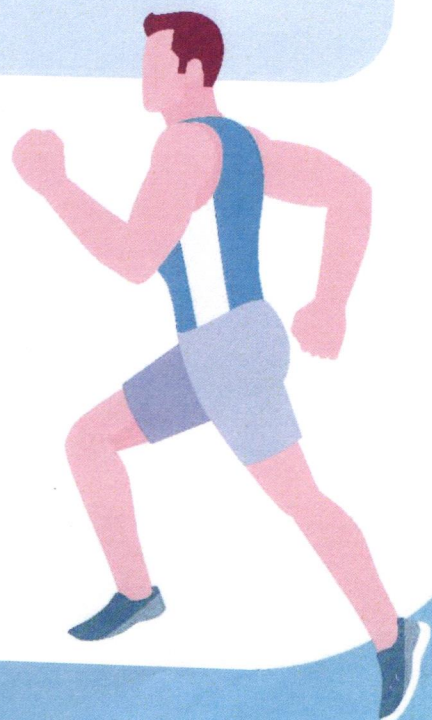
รับสมัคร : ตั้งแต่วันนี้ - 16 เมษายน 2568

เริ่มวิ่ง : 1 - 20 พฤษภาคม 2568 (ภายในเวลาที่กำหนด)

ส่งผลวิ่ง : 21 พฤษภาคม 2568 เวลา 9.00 - 16.00 น.

รับของที่ระลึก : 11 มิถุนายน 2568

ลงทะเบียนเพื่อสมัคร
เข้าร่วมกิจกรรม



หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม



053-921444 ต่อ 1087



กำหนดการ

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรมทร.ล้านนา เชียงใหม่
กิจกรรม เดินหรือวิ่ง เพื่อออกกำลังกาย ได้รับความสุข ก้าวเดินในชีวิตประจำวัน

กำหนดการ

กิจกรรม

ตั้งแต่วันที่
16 เมษายน 2568

ลงทะเบียนรับสมัคร เข้าร่วมกิจกรรมผ่าน
QR CODE รับจำนวนจำกัด เพียง 250 คน
เท่านั้น และปิดรับสมัครในระบบทันที หลังมี
ผู้รับสมัคร ครบเต็มจำนวน

1 - 20 พฤษภาคม 2568

เริ่มกิจกรรม เดิน - วิ่ง เก็บสะสมระยะทาง
20 กิโลเมตร ภายใน 20 วัน

21 พฤษภาคม 2568

ส่งผลการเก็บระยะ (เวลา 9.00 - 16.00 น.)
ณ ห้องพยาบาล

11 มิถุนายน 2568

กำหนดการรับของที่ระลึก
*อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ติดตามประกาศ ใน
เพจเฟซบุ๊ค งานส่งเสริมสุขภาพ มทร.

กติกา การเข้าร่วมกิจกรรม ข้างล่าง

1. สถานที่เดินหรือวิ่ง เช่นในสนามแข่งขัน วิ่งบนลู่วิ่งในสวนสาธารณะ / ทาง / ฯลฯ
สะสมระยะทาง 20 กิโลเมตร ไม่จำกัดเวลาและจำนวนครั้ง
2. เริ่มบันทึกผล การเดิน - วิ่ง และส่งผลด้วยตนเอง ณ ห้องพยาบาล อาคารศึกษาทั่วไป
ตามวันเวลาที่กำหนด โดยให้บันทึกหน้าจอ หรือภาพถ่ายและให้ปิ่นลงบนกระดาษ A4 ส่งเท่านั้น
(หมายเหตุ : **ห้ามส่งผลการเดิน-วิ่ง เป็นไฟล์ โดยเด็ดขาด)
3. ส่งผลจะได้รับของที่ระลึก ส่งด้วยตนเอง ภายในวัน - เวลา และสถานที่ที่กำหนด

หมายเหตุ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม