



ที่ กจ ๐๐๐๔/ว๗๗๑๗

ศาลากลางจังหวัดกาญจนบุรี  
ถนนแสงชูโต กจ ๗๑๐๐๐

๗ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge)

เรียน นัสนิมแหบท้าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรมและขั้นตอนการลงทะเบียน

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยจังหวัดกาญจนบุรี ร่วมกับกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกาญจนบุรี ดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge) ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน ประจำปี ๒๕๖๖ ในรูปแบบการเชิญชวนเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ดาวนโหลดแอปพลิเคชัน CCC (Calorie Credit challenge) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ฟรี เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมฯ และสะสมแคลอรี ตามกติกาที่กำหนด ตั้งแต่วันที่ ๑๕ พฤษภาคม - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖ พร้อมรับของรางวัลที่ระลึกโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพที่ดี และพัฒนาให้มีน้ำใจนักกีฬา มีระเบียบ วินัย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย

เพื่อให้การจัดกิจกรรมดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดกาญจนบุรี จึงขอความร่วมมือท่าน ประชาสัมพันธ์กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge) ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน ประจำปี ๒๕๖๖ ให้บุคลากรในหน่วยงาน และผู้ที่สนใจ สมัครเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยโท

(ทศพล ไชยโกมินทร์)

ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาด้านกีฬาและนันทนาการ  
โทร. ๐๓๔-๕๒๐๓๓๕

## บัญชีแนบท้าย

๑. ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดกาญจนบุรี
๒. หัวหน้าส่วนราชการ ทุกส่วนราชการ
๓. หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ทุกแห่ง
๔. อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
๕. รองอธิการบดีฝ่ายสารสนเทศวิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี
๖. รองอธิการบดีฝ่ายวิทยบริการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยบริการเฉลิมพระเกียรติกาญจนบุรี
๗. อธิการบดีมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
๘. นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี
๙. นายกเทศมนตรีเมืองกาญจนบุรี
๑๐. นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น
๑๑. นายกเทศมนตรีเมืองปากแพรก
๑๒. นายกเทศมนตรีตำบล ทุกตำบล
๑๓. นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกตำบล
๑๔. ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนบุรี
๑๕. ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี
๑๖. ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพแม่น้ำแคว
๑๗. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากาญจนบุรี
๑๘. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๑
๑๙. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๒
๒๐. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๓
๒๑. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาญจนบุรี เขต ๔
๒๒. ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดกาญจนบุรี
๒๓. ผู้อำนวยการโรงเรียนโสตศึกษากาญจนบุรี
๒๔. ผู้อำนวยการสถานศึกษาในจังหวัดกาญจนบุรี ทุกแห่ง
๒๕. นายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดกาญจนบุรี
๒๖. ประธานชมรมกีฬาผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี
๒๗. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี



รายละเอียดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge) ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน ประจำปี ๒๕๖๖ จังหวัดกาญจนบุรี

**๑. ข้อมูลทั่วไป**

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับ จังหวัดกาญจนบุรี โดยสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกาญจนบุรีและเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ ทุกอำเภอ ดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge) ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน ประจำปี ๒๕๖๖ ดังนี้

๑.๑ เชิญชวนเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน CCC (Calorie Credit challenge) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ฟรี เพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม “อำเภอ...๘๗๘...” โดยแยกกิจกรรมเป็นรายอำเภอทั้ง ๑๓ อำเภอในจังหวัดกาญจนบุรี (สงวนสิทธิ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ ๑ คน/อำเภอ)

๑.๒ ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม สามารถออกกำลังกายสะสมแคลอรีในรูปแบบต่าง ๆ เช่น วิ่ง เดิน แอโรบิก ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก โยคะ บอดี้เวท เวทเทรนนิ่ง เต้น ทำงานบ้าน ทำสวน ขึ้นบันได เป็นต้น โดยหากส่งผลสะสมแคลอรีตามกติกาที่กำหนด จะได้รับของรางวัลที่ระลึกจากโครงการ

**๒. ระยะเวลาในการสะสมแคลอรี**

ระยะเวลาส่งผลสะสมแคลอรี ตั้งแต่วันที่ ๑๕ พฤษภาคม – ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

**๓. กติกาการเข้าร่วมกิจกรรม**

๓.๑ ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน CCC (Calorie Credit challenge) ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ฟรี

**5 ขั้นตอน**

1. ดาวน์โหลด APP CCC
2. เลือกวิธีสมัครโดย Email หรือ Line
3. กดเริ่ม ออกกำลังกาย
4. สะสมแคลอรี
5. แอร์ผล ออกกำลังกาย

โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน

Scan Now

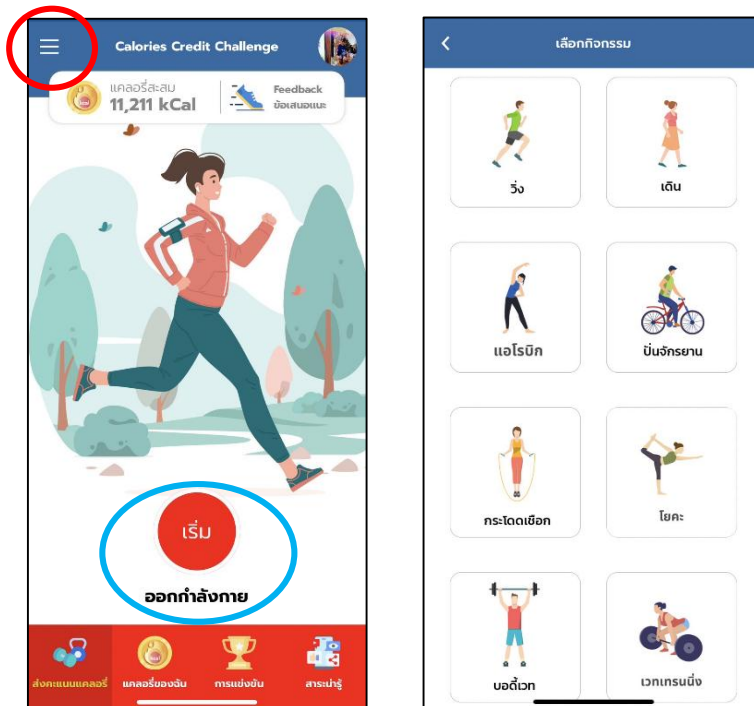
คลิกโฮมตัวเอง คลิกโฮมประเทศไทย



๓.๒ เมื่อลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้เข้าร่วมการแข่งขัน โดยเลือกกิจกรรม “อำเภอสี่...” ซึ่งแยกกิจกรรมเป็นรายอำเภอทั้ง ๑๓ อำเภอในจังหวัดกาญจนบุรี (สงวนสิทธิ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ ๑ คน/อำเภอ) ดังนี้



๓.๓ ผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม จะต้องส่งผลการร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ โดยระบบจะคำนวณแคลอรีที่ได้จากกิจกรรมที่ร่วมต่างๆ เช่น วิ่ง เดิน แอโรบิก ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก โยคะ บอดี้เวท เวทเทรนนิ่ง ว่ายน้ำ ทำงานบ้าน ทำสวน ขึ้นบันได เป็นต้น พร้อมส่งภาพการออกกำลังกายของตนเองที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานั้น ๆ หรือจากแอปพลิเคชันที่แสดงวันที่ ระยะทาง และเวลาชัดเจน หรือสามารถกดเริ่มการออกกำลังกายในแอปพลิเคชัน เพื่อเป็นการสะสมแคลอรีได้



/๓.๔ ผู้ที่เข้าร่วม...

๓.๔ ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ที่สะสมแคลอรี ได้ไม่น้อยกว่า ๖,๐๐๐ แคลอรี และต้องมีวันที่ส่งผลจำนวนไม่น้อยกว่า ๓๐ วัน (เพื่อตอบความต่อเนื่องสม่ำเสมอ) โดยลำดับที่ ๑ - ๖๐ ของแต่ละอำเภอ ที่สะสมแคลอรีครบตามกำหนดจะได้รับรางวัลที่ระลึกของโครงการ ทั้งนี้ สวงนสิทธิ์ ๑ คน/๑ รางวัล เท่านั้น

๓.๕ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำการออกกำลังกาย เผาผลาญแคลอรี โดยจะทำการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน หรือเว้นวันก็ได้ รวมทั้งต้องคำนึงถึงสุขภาพที่ดีจากการออกกำลังกายเป็นหลัก โดยระมัดระวังในการรักษาสุขภาพของตนเอง หากความพร้อมของร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการบาดเจ็บ ควรต้องหยุดพักในที่

๓.๖ หากภายหลังจากประกาศรางวัล ตรวจพบการส่งผลที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่เหมาะสม คณะกรรมการพิจารณาหรือทีมงานของวงนสิทธิ์ในการปฏิเสธผลโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า และสามารถปฏิเสธผลย้อนหลังได้

#### ๔. เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม

๔.๑ กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge) เริ่มส่งผลสะสมแคลอรีได้พร้อมกัน ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖ สมัครฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

๔.๒ ประชาชนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมจะต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน CCC (Calorie Credit challenge) ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง

๔.๓ สรุปรายชื่อผู้ได้รับของรางวัล ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖

๔.๔ ติดต่อขอรับของรางวัล ได้ที่สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกาญจนบุรี หรือเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ ที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เป็นต้นไป

#### ๕. รางวัล

ของที่ระลึกของโครงการ

---

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม facebook : สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกาญจนบุรี

หรือเบอร์โทรศัพท์ : ๐๓๔-๕๒๐๓๓๕ หรือเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ ทุกอำเภอ



**กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับ จังหวัดกาญจนบุรี**  
**โดยสำนักขานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกาญจนบุรี และเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ**

ขอเชิญร่วมกิจกรรม

**"...กาญจนบุรี @ 878 NUBCAL BY CCC"**

ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรี่ระดับอำเภอ ( Calorie Credit Challenge )

ระหว่างวันที่ 15 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน 2566



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 034 - 520335 หรือ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ

ลุ้นรับรางวัล  
เลือกที่ระลึก

หมายเหตุ : รายละเอียดเป็นไป ตามกติกาที่กำหนด



**รายการแข่งขัน**

เมืองกาญจนบุรี กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

หนองปรือ กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ศรีสวัสดิ์ กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

เลาขวัญ กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

สังขละบุรี กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ท่ามะกา กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ไทรโยค กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 034 - 520335 หรือ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ

ลุ้นรับรางวัล  
เลือกที่ระลึก

หมายเหตุ : รายละเอียดเป็นไป ตามกติกาที่กำหนด



**รายการแข่งขัน**

บ่อพลอย กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ท่าม่วง กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ทองผาภูมิ กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ห้วยกระเจา กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

ด่านมะขามเตี้ย กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC

พนมทวน กาญจนบุรี@878 Nubcal by CCC



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 034 - 520335 หรือ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ

ลุ้นรับรางวัล  
เลือกที่ระลึก

หมายเหตุ : รายละเอียดเป็นไป ตามกติกาที่กำหนด

