



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก โทร. ๐๕๕ ๒๕๘ ๘๕๓ โทรสาร. ๐๕๕ ๒๕๕ ๐๘๓ ต่อ. ๓๐๒
ที่ พล.๐๐๐๓/ ๗๐๕ วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความเห็นชอบดำเนินการโครงการออกกำลังกาย ขยับวันละนิด ชีวิตสดใสเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากร
สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก
เรียน คลังจังหวัดพิษณุโลก

ตามที่สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ได้รับแจ้งสำนักงานจังหวัด เมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ เรื่องการขับเคลื่อนการส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิตในระดับจังหวัดเพิ่มเติม โดยกระทรวงมหาดไทย ได้มีมติให้หน่วยงานและองค์กรทุกภาคส่วนร่วมกันขับเคลื่อนการส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิตในระดับจังหวัดให้เป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) นั้น

ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ได้ร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากรสำนักงาน ฝ่ายบริหารขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกันออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ วัน คือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เป็นเวลา ๓๐ นาที ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ภายในสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางชนพร กานต์วัฒนเจิม)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

เห็นชอบ

(นางสาวยุบล ปกป้อง)
คลังจังหวัดพิษณุโลก

(นางธัญสมร สมบูรณ์ศิลป์)
นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก โทร. ๐๕๕ ๒๕๘ ๘๕๓ โทรสาร ๐๕๕ ๒๕๕ ๐๘๓ ต่อ ๓๐๒

ที่ พล.๐๐๐๓/ ๗๐๖ วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการโครงการออกกำลังกายขยับวันละนิด ชีวิตสดใสเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากร.....

สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก

เรียน คลังจังหวัดพิษณุโลก

ตามที่สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ได้เห็นชอบโครงการออกกำลังกาย ขยับวันละนิด ชีวิตสดใสเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ฝ่ายบริหารทั่วไปขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกัน ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ วัน คือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เป็นเวลา ๓๐ นาที ตั้งแต่ เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ภายในสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก นั้น

เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขออนุมัติดำเนินโครงการ ออกกำลังกายขยับวันละนิด ชีวิตสดใสเพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ณ สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางชนพร กานต์วัฒนเจิม)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

อนุมัติ

(นางสาวยุบล ปกป้อง)
คลังจังหวัดพิษณุโลก

(นางอณสมร สมบูรณ์ศิลป์)
นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับวันละนิด ชีวิตสดใสเพื่อสุขภาพที่ดี ของบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และเพื่อให้การเสริมสร้างสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายน้อย และนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บ อาทิ โรคอ้วนต้นในเส้นเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเส้นเลือดในสมองตีบ เป็นต้น ประกอบกับนโยบายจังหวัดพิษณุโลก ได้รณรงค์เชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงานราชการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที กระทรวงมหาดไทยได้มีมติให้หน่วยงานและองค์กรทุกภาคส่วนร่วมกันขับเคลื่อนการส่งเสริมและพัฒนากการออกกำลังกายและกีฬา เพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิตในระดับจังหวัดให้เป็นรูปธรรมและสอดคล้องกับแผนการพัฒนากการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) เพื่อให้ข้าราชการต้นตัวในการทำงาน โดยใช้พื้นที่ของหน่วยงานเป็นสถานที่ออกกำลังกาย ในการนี้เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเป็นแบบอย่างให้กับประชาชน และหน่วยงานอื่นในพื้นที่สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับวันละนิด ชีวิตสดใส เพื่อสุขภาพที่ดีของบุคลากรสำนักงาน

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสำนักงานคลังได้ออกกำลังกายร่วมกัน และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากรในหน่วยงาน

๒.๒ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรสำนักงานคลัง มีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ

๓. เป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก

๔. การดำเนินงาน

ดำเนินการออกกำลังกาย ตามนโยบายกระทรวงมหาดไทย โดยการเดินแอโรบิคและบาสโลบ ณ สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก สัปดาห์ละ ๓ วัน คือ วันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เป็นเวลา ๓๐ นาที ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคและบาสโลบ ณ สำนักงานคลังจังหวัดพิษณุโลก ทุกวันอังคาร วันพุธ และวันพฤหัสบดี เป็นเวลา ๓๐ นาที ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายบริหารทั่วไป

๗. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ บุคลากรสำนักงานคลังได้ออกกำลังกายร่วมกัน และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคลากร
ในหน่วยงาน

๘.๒ บุคลากรสำนักงานคลัง มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายบริหารทั่วไป

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

(นางชนพร กานต์วัฒนเจิม)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางอัญสมร สมบูรณ์ศิลป์)
นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ



ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวยุบล ปกป้อง)
คลังจังหวัดพิษณุโลก