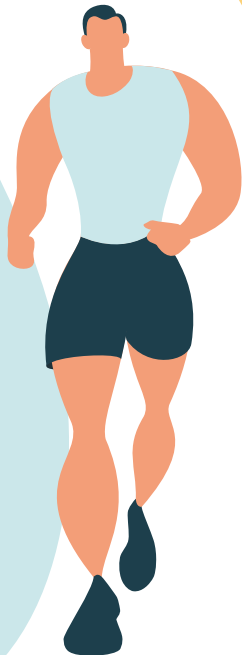



เรื่องสืบเนื่องจากการประชุมการจัด
กิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายและ
ของบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง
ประจำปี 2566





โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการส่งเสริม
การออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข
จังหวัดพัทลุงประจำปี 2566

กำหนดวัน และสถานที่จัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการและสาธิตการออกกำลังกายบุคลากร สาธารณสุขจังหวัดพัทลุง ประจำปี 2566

- ระยะเวลา วันที่ 18 – 23 กันยายน 2566
- สถานที่จัด สนามหญ้าเทียมสิงห์อารีน่า และ โรงยิมสนามกีฬากลาง อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

ประเภทกีฬาในการจัดกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการและสาธิตการออกกำลังกายบุคลากรสาธารณสุข จังหวัดพัทลุง ประจำปี 2566

- สาธิตการออกกำลังกายประเภท ฟุตบอล (ชาย)/แฮร์บอล (หญิง) วันที่ 18 กันยายน 2566
- สาธิตการออกกำลังกายประเภท ฟุตบอล (ชาย)/แฮร์บอล (หญิง) วันที่ 19 กันยายน 2566
- สาธิตการออกกำลังกายประเภท ฟุตบอล (ชาย)/แฮร์บอล (หญิง) วันที่ 20 กันยายน 2566
- สาธิตการออกกำลังกายประเภทฟุตบอล 11 คน/วอลเลย์บอล (ชาย/หญิง) รอบรองชนะเลิศ วันที่ 21 กันยายน 2566
- สาธิตการออกกำลังกายประเภทแฮร์บอล (หญิง) รอบรองชนะเลิศและชิงชนะเลิศ
วอลเลย์บอล (ชาย/หญิง) รอบชิงชนะเลิศ วันที่ 22 กันยายน 2566
- จัดมหรสพออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ / กีฬามหาสนุก วันที่ 23 กันยายน 2566
- ฟุตบอล 11 คน (ชาย) รอบชิงชนะเลิศ / ผู้บริหาร วันที่ 23 กันยายน 2566

(ร่าง) กำหนดการ/ตารางการออกกำลังกายแต่ละประเภท วันที่ 18 – 20 กันยายน 2566

1

ประเภท ฟุตบอลชาย 6 คน /
 แฮร์บอลหญิง
 สนามหญ้าเทียม สิงห์อารีน่า
 อ.เมือง จ.พัทลุง

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่ม 1 : อำเภอควนขนุน อำเภอป่าพะยอม อำเภอสรีบรรพต รพ.พัทลุง
- กลุ่ม 2 : (สสจ.พัทลุง อำเภอเมือง) อำเภอเขาชัยสน อำเภอกงหรา อำเภอศรีนครินทร์
- กลุ่ม 3 : อำเภอปากพะยูน อำเภอบางแก้ว อำเภอป่าบอน อำเภอตะโหมด

*** สีประจำกลุ่ม	
กลุ่มที่ ๑	เหลือง
กลุ่มที่ ๒	แดง
กลุ่มที่ ๓	ชมพู
รพ.พัทลุง	น้ำเงิน

	วันที่ 18 ก.ย.66			วันที่ 19 ก.ย.66			วันที่ 20 ก.ย.66		
	เวลา	ทีม		เวลา	ทีม		เวลา	ทีม	
สนาม 1	ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย		
	13.00 น. - 13.45 น.	ควนขนุน	รพ.พัทลุง	13.00 น. - 13.45 น.	ศรีบรรพต	รพ.พัทลุง	13.00 น. - 13.45 น.	ควนขนุน	ศรีบรรพต
	14.00 น. - 14.45 น.	ศรีบรรพต	ป่าพะยอม	14.00 น. - 14.45 น.	ป่าพะยอม	ควนขนุน	14.00 น. - 14.45 น.	รพ.พัทลุง	ป่าพะยอม
	แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง		
	15.00 น. - 15.45 น.	ควนขนุน	รพ.พัทลุง	15.00 น. - 15.45 น.	ศรีบรรพต	รพ.พัทลุง	15.00 น. - 15.45 น.	ควนขนุน	ศรีบรรพต
	16.00 น. - 16.45 น.	ศรีบรรพต	ป่าพะยอม	16.00 น. - 16.45 น.	ป่าพะยอม	ควนขนุน	16.00 น. - 16.45 น.	รพ.พัทลุง	ป่าพะยอม
สนาม 2	เวลา	ทีม		เวลา	ทีม		เวลา	ทีม	
	ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย		
	13.00 น. - 13.45 น.	สสจ./เมือง	ศรีนครินทร์	13.00 น. - 13.45 น.	กงหรา	ศรีนครินทร์	13.00 น. - 13.45 น.	สสจ./เมือง	กงหรา
	14.00 น. - 14.45 น.	กงหรา	เขาชัยสน	14.00 น. - 14.45 น.	เขาชัยสน	สสจ./เมือง	14.00 น. - 14.45 น.	ศรีนครินทร์	เขาชัยสน
	แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง		
	15.00 น. - 15.45 น.	สสจ./เมือง	ศรีนครินทร์	15.00 น. - 15.45 น.	กงหรา	ศรีนครินทร์	15.00 น. - 15.45 น.	สสจ./เมือง	กงหรา
16.00 น. - 16.45 น.	กงหรา	เขาชัยสน	16.00 น. - 16.45 น.	เขาชัยสน	สสจ./เมือง	16.00 น. - 16.45 น.	ศรีนครินทร์	เขาชัยสน	
สนาม 3	เวลา	ทีม		เวลา	ทีม		เวลา	ทีม	
	ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย			ฟุตบอลชาย		
	13.00 น. - 13.45 น.	ป่าบอน	ตะโหมด	13.00 น. - 13.45 น.	บางแก้ว	ตะโหมด	13.00 น. - 13.45 น.	ป่าบอน	บางแก้ว
	14.00 น. - 14.45 น.	บางแก้ว	ปากพะยูน	14.00 น. - 14.45 น.	ป่าบอน	ปากพะยูน	14.00 น. - 14.45 น.	ปากพะยูน	ตะโหมด
	แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง			แฮร์บอลหญิง		
	15.00 น. - 15.45 น.	ป่าบอน	ตะโหมด	15.00 น. - 15.45 น.	บางแก้ว	ตะโหมด	15.00 น. - 15.45 น.	ป่าบอน	บางแก้ว
16.00 น. - 16.45 น.	บางแก้ว	ปากพะยูน	16.00 น. - 16.45 น.	ป่าบอน	ปากพะยูน	16.00 น. - 16.45 น.	ปากพะยูน	ตะโหมด	

2

ประเภท **ฟุตบอลชาย 11 คน** ณ สนามกีฬากลาง อ.เมือง จ.พัทลุง วันที่ 21 และ 23 กันยายน 2566

	วันที่ 21 ก.ย.66			วันที่ 23 ก.ย.66		
	เวลา	ทีม		เวลา	ทีม	
	ฟุตบอล	รองชนะเลิศ		ฟุตบอล	ชิงชนะเลิศ	
1	15.00 น. - 16.00 น.	รพ.พัทลุง	ตัวแทนกลุ่ม ..2....	15.00 น. - 16.00 น.ผู้ชนะ 1..ผู้ชนะ 2..
2	16.00 น. - 17.00 น.	ตัวแทนกลุ่ม3...	ตัวแทนกลุ่ม1..	16.00 น. - 17.00 น.	ผู้บริหาร	ผู้บริหาร

☞ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่ม 1 : อำเภอควนขนุน อำเภอป่าพะยอม อำเภอศรีบรรพต รพ.พัทลุง
- กลุ่ม 2 : (สสจ.พัทลุง อำเภอเมือง) อำเภอเขาชัยสน อำเภอกงหรา อำเภอศรีนครินทร์
- กลุ่ม 3 : อำเภอปากพะยูน อำเภอบางแก้ว อำเภอป่าบอน อำเภอตะโหมด

3

ประเภท วอลเลย์บอล ชาย/หญิง และ แชร์บอล หญิง ณ โรงแรมสนามกีฬากลาง อ.เมือง จ.พัทลุง วันที่ 21 - 22 กันยายน 2566

	วันที่ 21 ก.ย.66			วันที่ 22 ก.ย.66		
	เวลา	ทีม		เวลา	ทีม	
	วอลเลย์บอลชาย	รองชนะเลิศชาย		แชร์บอลหญิง	รองชนะเลิศแชร์บอลหญิง	
1	13.00 น. - 14.00 น.	ตัวแทนกลุ่ม2.	ตัวแทนกลุ่ม ...3...	13.00 น. - 14.00 น.	รพ.พัทลุง	ตัวแทนกลุ่ม ..3....
2	14.00 น. - 15.00 น.	รพ.พัทลุง	ตัวแทนกลุ่ม ..1....	14.00 น. - 15.00 น.	ตัวแทนกลุ่ม2.	ตัวแทนกลุ่ม ..1....
	วอลเลย์บอลหญิง	รองชนะเลิศหญิง		วอลเลย์บอลหญิง/ชาย	ชิงชนะเลิศวอลเลย์บอลหญิง/ชาย	
3	15.00 น. - 16.00 น.	รพ.พัทลุง	ตัวแทนกลุ่ม ..2....	15.00 น. - 16.00 น. (ชาย)ผู้ชนะ 1..ผู้ชนะ 2..
4	16.00 น. - 17.00 น.	ตัวแทนกลุ่ม3.	ตัวแทนกลุ่ม ...1...	16.00 น. - 17.00 น. (หญิง)ผู้ชนะ 3..ผู้ชนะ 4..
				แชร์บอลหญิง	ชิงชนะเลิศแชร์บอลบอลหญิง	
				17.00 น. - 18.00 น.ผู้ชนะ 1..ผู้ชนะ 2..

☞ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- กลุ่ม 1 : อำเภอควนขนุน อำเภอป่าพะยอม อำเภอศรีบรรพต รพ.พัทลุง
- กลุ่ม 2 : (สสจ.พัทลุง อำเภอเมือง) อำเภอเขาชัยสน อำเภอกงหรา
อำเภอศรีนครินทร์
- กลุ่ม 3 : อำเภอปากพะยูน อำเภอบางแก้ว อำเภอป่าบอน อำเภอตะโหมด

(ร่าง) กำหนดการ/ตารางแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท (ต่อ)

4 ประเภท กีฬาพื้นบ้าน มหาสนุก วันที่ 23 กันยายน 2566

ลำดับ	รายการ	คอสอ./คน
1	ผลัดลูกโป่ง ผสม (ช3/ญ3)	6
2	อัดลูกโป่ง (ช5)	5
3	อัดลูกโป่ง (ญ5)	5
4	ผลัดกระสอบ (ผสมช3/ญ3)	6
5	วิ่งผลัดซูปเปอร์แมน (ผสมช3/ญ3)	6

***จัดการแบ่งเป็น ๒ ชุด

กลุ่ม ๑ ประกอบด้วย อำเภอควนขนุน อำเภอป่าพะยอม อำเภอศรีบรรพต รพพัทลุง อำเภอปากพะยูน อำเภอบางแก้ว

กลุ่ม ๒ ประกอบด้วย สสจ.พัทลุง อำเภอเมือง อำเภอเขาชัยสน อำเภอกงหรา อำเภอศรีนครินทร์ อำเภอป่าบอน อำเภอดีงใหญ่

(ร่าง) กำหนดการกิจกรรมมหกรรมสุขภาพรณรงค์สร้างกระแสการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (วันที่ 23 ก.ย. 66)

ลำดับ	รายการ	เวลา
1	กิจกรรมรณรงค์ การเดินขบวนพาเหรดรณรงค์สร้างกระแสการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 11 อำเภอ (<u>4 แยกเอเชียร์ ถึง สนามกลาง 13 ไร่ขบวน</u>)	07.00 น. - 09.00 น.
2	พิธีเปิด/สร้างกระแสออกกำลังกาย ภาคีเครือข่าย - การแสดงในพิธีเปิด - ออกกำลังกายสร้างกระแสออกกำลังกาย ภาคีเครือข่าย	09.00 น. - 11.00 น.
3	สาธิตกีฬาพื้นบ้าน 11 อำเภอ	11.00 น. - 12.00 น.
4	พักเที่ยง	12.00 น. - 13.00 น.
5	สาธิตกีฬาพื้นบ้าน 11 อำเภอ (ต่อ)	13.00 น. - 15.00 น.
6	กิจกรรมออกกำลังกายต้นแบบด้านสุขภาพ - การแข่งขัน/ออกกำลังกายฟุตบอลผู้บริหาร - การแข่งขัน/ออกกำลังกายฟุตบอลคู่ชิงชนะเลิศ	15.00 น. - 17.00 น.
7	พิธีปิด	17.00 น. - 17.30 น.



ลำดับ การเดินขบวนพาเหรดณรงค์สร้างกระแสนส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค 11 อำเภอ (4 แยกเอเชียร์ ถึง สนามกลาง 13 ไร่ขบวน)

ลำดับกิจกรรมณรงค์ การเดินขบวนพาเหรดณรงค์สร้างกระแสนส่งเสริมสุขภาพ 11 อำเภอ

1. สสจ.พัทลุง

2. รพ.พัทลุง

3. อำเภอเมือง

4. อำเภอเขาชัยสน

5. อำเภอกงหรา

6. อำเภอศรีนครินทร์

7. อำเภอกวนขนุน

8. อำเภอป่าพะยอม

9. อำเภอศรีบรรพต

10. อำเภอปากพะยูน

11. อำเภอบางแก้ว

12. อำเภอป่าบอน

13. อำเภอตะโหมด



(เพิ่มเติม : การแบ่งสี่ประจำโซน)

☞ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม 1 รพ.

- กลุ่ม 1 สีเหลือง : อำเภอควนขนุน อำเภอป่าพะยอม อำเภอศรีบรรพต
- กลุ่ม 2 สีแดง : (สสจ.พัทลุง อำเภอเมือง) อำเภอเขาชัยสน อำเภอกงหรา อำเภอศรีนครินทร์
- กลุ่ม 3 สีชมพู : อำเภอปากพะยูน อำเภอบางแก้ว อำเภอป่าบอน อำเภอตะโหมด
- รพ.พัทลุง สี่น้ำเงิน



(เพิ่มเติม) : สามารถสแกนรายละเอียดโปรแกรมการออกกำลังกาย
ตาม QR Cord ด้านล่างนี้





THANK YOU