



เลขที่ 1489 2567  
วันที่ 02 พ.ค. 2567  
เวลา 09.50 น.

ที่ ลป๐๐๐๔.๕๐ /

ที่ว่าการอำเภองาว  
ถนนพหลโยธิน ลป ๕๒๑๑๐

๒๐ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบท้าทายผ่านแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge : CCC

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกหน่วยงาน นายกเทศมนตรีตำบลทุกแห่ง นายกองค้การบริหารส่วนตำบลทุกแห่ง และกำนัน-ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดกิจกรรมฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดลำปาง ร่วมกับ สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดโครงการพัฒนาแพลตฟอร์มเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชน (CALORIES CREDIT CHALLENGE) ประจำปี ๒๕๖๗ กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบท้าทายผ่านแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge : CCC ระหว่างวันที่ ๑ มีนาคม - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ โดยการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา โดยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาสะสมแคลอรี เพื่อแลกของรางวัลต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนกิจกรรมทางด้านการกีฬาและนันทนาการ ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในจังหวัดลำปาง ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อตอบสนองการกระตุ้นให้เด็ก เยาวชน และประชาชนมีความตื่นตัวในการเล่นกีฬา ห่างไกลยาเสพติด ตลอดจนส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ในการนี้ อำเภองาว จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในรูปแบบท้าทายผ่านแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge : CCC แก่บุคลากรในสังกัดของท่านรวมถึงผู้ที่สนใจในกิจกรรม รายละเอียดตามเอกสารที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา ดำเนินการต่อไป

จึงรบกวน นายก อบต. บ้านเขวาสิน  
กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย  
ในรูปแบบท้าทาย  
☑️ เพื่อไปตรวจ  
☑️ เพื่อไปตรวจ  
นางสาวธนาภรณ์ น้อยใจ  
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

เริ่มจาก กอนต. / ป.ค. ๑๑๑.  
เพื่อไปตรวจการดำเนินงาน  
ประชาสัมพันธ์  
(นางสาวธนาภรณ์ สุวรรณเขต)  
หัวหน้าสำนักงานปลัด

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมจิตร จุลเจริญ)  
นายอำเภองาว

เห็นด้วยพร้อมความร่วมมือ  
ประชาสัมพันธ์

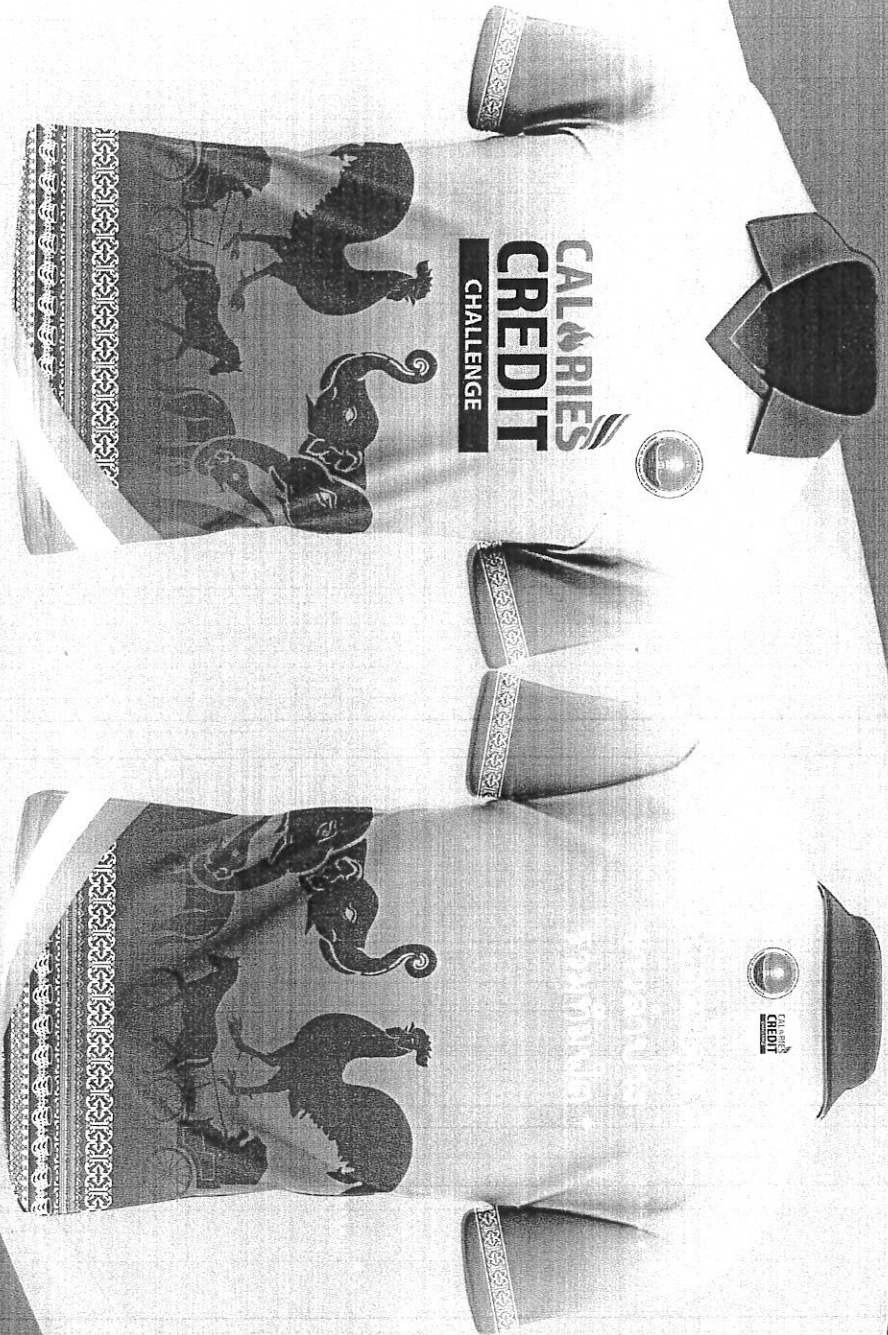
(นางสาวธนาภรณ์ สุวรรณเขต)  
หัวหน้าสำนักงานปลัด สังกัดราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านอ้อ

- นางฉวีวรรณ อธิวิมล  
ปลัด อบต. บ้านอ้อ  
@thw

ศูนย์ประสานงาน  
เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภองาว  
โทรศัพท์ / โทรสาร ๐๘๗-๖๖๑-๙๔๙๖

เดินหน้า  
ลำปาง

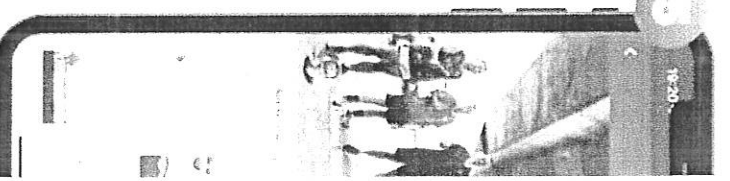
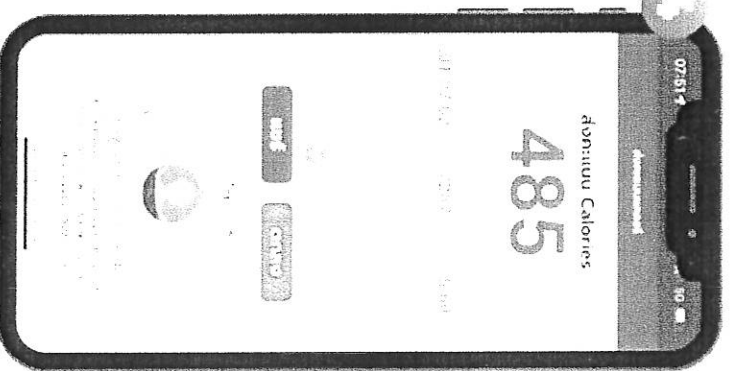
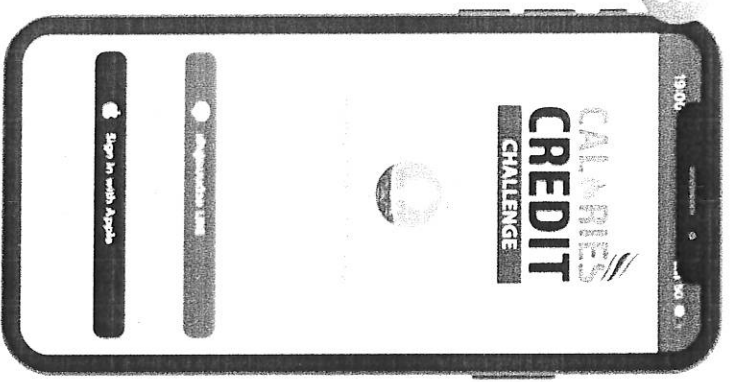
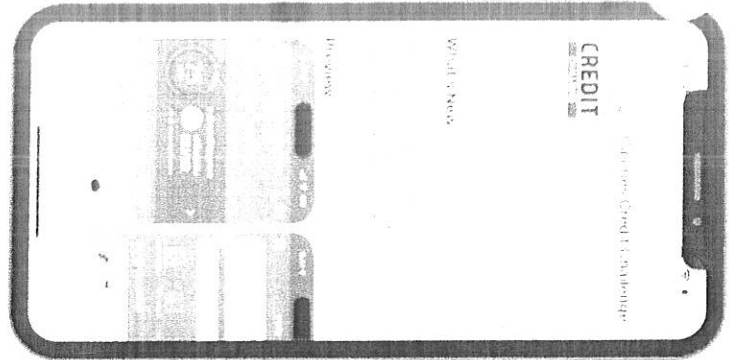
นางสาวพร ศัลยาไพ  
นางสาวพิมพ์พร น้อยใจ



2019	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL
3000	36	38	40	42	44	46	48
300000	26	27	28	29	30	31	32



โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูล  
 สถิติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน



ดาวน์โหลด  
 แอปพลิเคชัน

เชื่อมระบบระบบเชื่อมโยง  
 E-mail กับ Line

ชมเริ่มออกกำลังกาย

สะสมแต้ม

แวนการ์ด

สุขภาพที่ดี

คือความแข็งแรงที่ยั่งยืน



# ວຽກງານສວມກັບໃບຄັດກຮຸນ

ສາມາດຮັບຄວາມສຳເລັດສຳເລັດໄດ້ດ້ວຍການສວມກັບໃບຄັດກຮຸນ

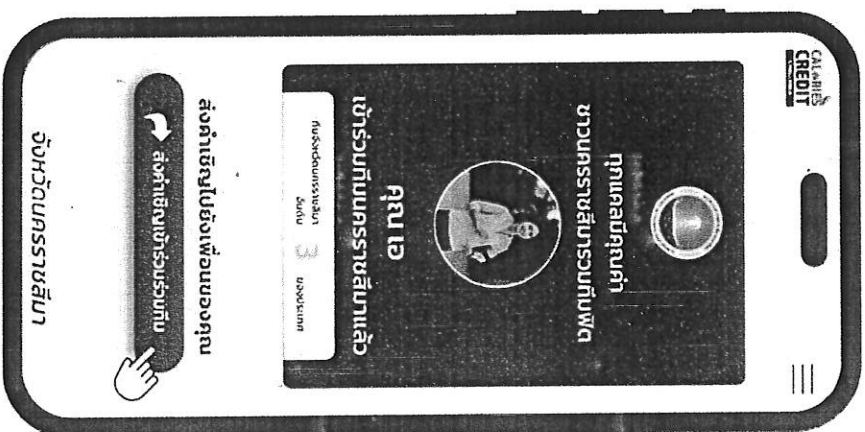
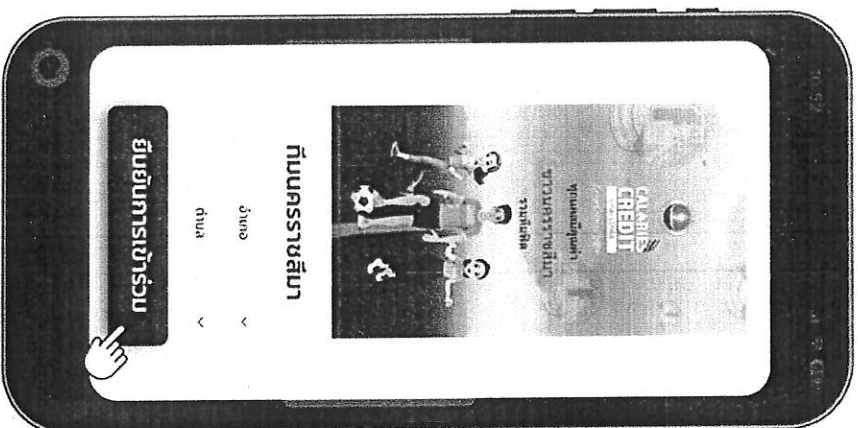
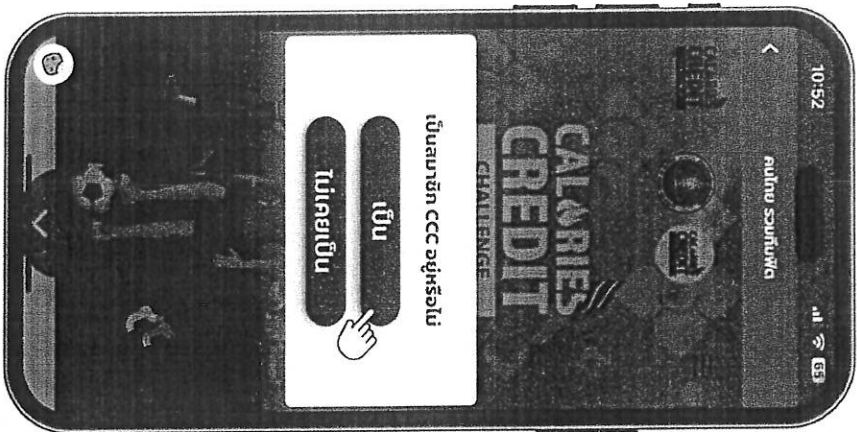
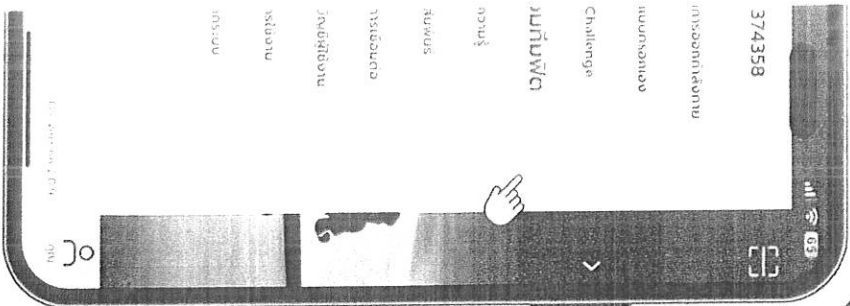
## ໄວ້ຊຸມສູນສາວໂຕ່າໃນນັ້ນ ຈຳນວນ



Scan Now



# 4 ขั้นตอน



เมนู ข้ายบบน  
ภาคเลือก  
ประมวลผล

2.ภาคเพื่อเข้าสู่ระบบผ่าน ไลน์  
หรือ กรอกอีเมล และรหัสผ่าน  
ในการสมัครได้ปีนสมาชิก CCC

3.จากนั้น เลือกจังหวัด  
อำเภอ ตำบล ที่ทำอยู่  
แล้วกดเข้าร่วมทีม

4.เมื่อเข้าร่วมทีมแล้ว ทำสามารถกด  
ส่งคำเชิญเข้าร่วมทีม  
เพื่อแระประมวลเพื่อเข้าร่วมทีมได้

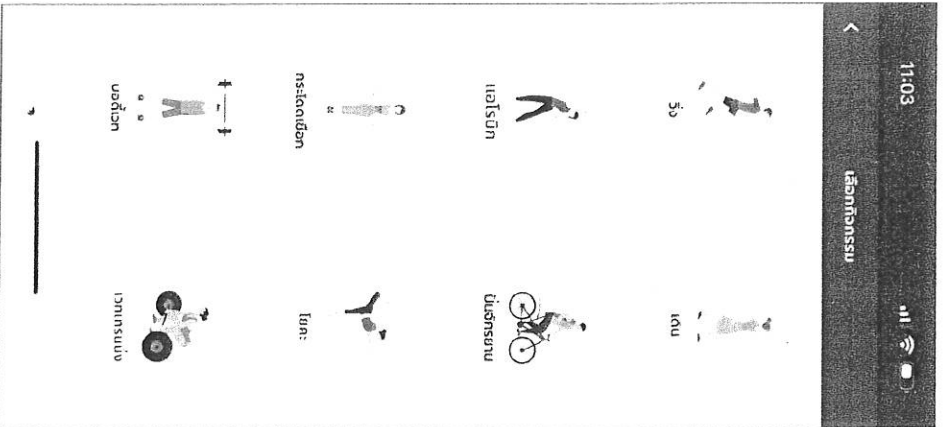
# 4 ขั้นตอน

# การส่งผลการออกกำลังกาย แบบกรอกเอง

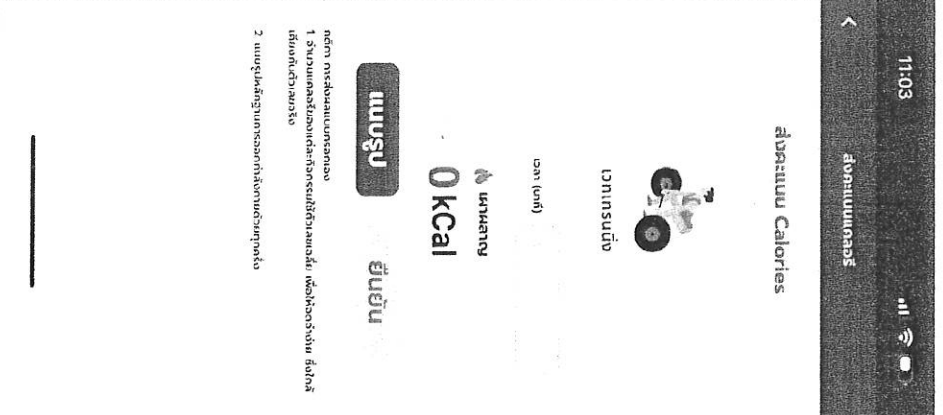


เมนู ฝึกวิ่ง

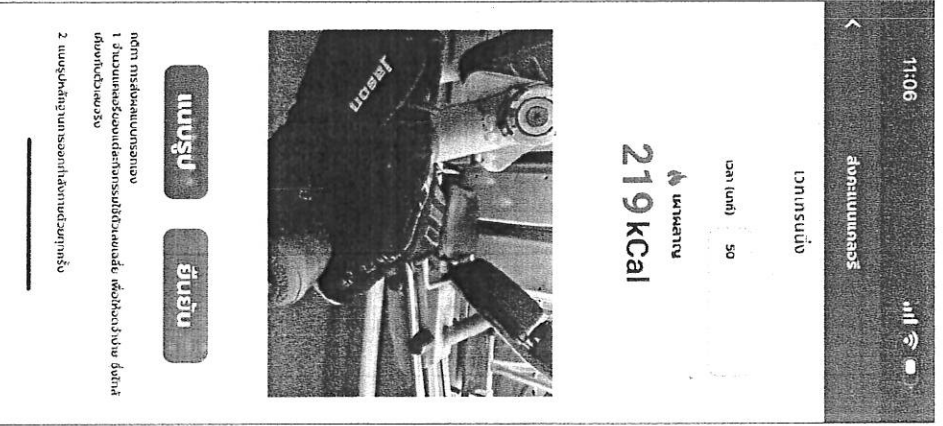
2. เลือกกิจกรรมที่จะส่งผล



3. กรอกจำนวนเวลา ในการออกกำลังกาย



4. แบบรูปถ่าย และกดปุ่ม “ยืนยัน”







# เงื่อนไขการรับของที่ระลึก

## สมัครรับบัตรที่ระลึก CCC จังหวัดลำปาง

สำหรับผู้ถือเอกสารล้างกายและเล็บที่พาสมาเสมอ สะสมเครดิตอย่างต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 50 เครดิต  
ยอดก่าล้างกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ในทุกรูปแบบกิจกรรม  
งแต่วันที่ 1 มีนาคม - 31 กรกฎาคม 2567) จำนวน 200 อันดับแรกเท่านั้น

## สะสม Credit ตามเงื่อนไข ได้รับรางวัลและอุปกรณ์กีฬา

### ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง ในระดับอำเภอ / ระดับตำบล

าเภอที่มีจำนวนที่มมากที่สุด โดยนับเฉพาะที่ที่มีสมาชิกจำนวนไม่น้อยกว่า 3 คน และมีเครดิตรวมกันไม่  
.00 เครดิต (จำนวน 3 รางวัล)

าเภอที่มีเครดิตไม่น้อยกว่า 40 เครดิต โดยคำนวณจากจำนวนเครดิตทั้งหมดหารด้วยจำนวนผู้เข้ารวมกิจ  
รงมีจำนวนไม่น้อยกว่า 10% ของประชากรในอำเภอ (จำนวน 3 รางวัล)

ำบลที่มีจำนวนที่มมากที่สุด โดยนับเฉพาะที่ที่มีสมาชิกจำนวนไม่น้อยกว่า 3 คน และมีจำนวนเครดิตรวม  
่ไม่น้อยกว่า 100 เครดิต (จำนวน 3 รางวัล)

ำบลที่มีเครดิตเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 40 เครดิต โดยคำนวณจากเครดิตทั้งหมดหารด้วยจำนวนผู้เข้ารวมกิจ  
งมีจำนวนไม่น้อยกว่า 10% ของประชากรในตำบล (จำนวน 3 รางวัล)





# เงื่อนไขการนับเครดิต

การออกกำลังกายได้วันละ 1 ครั้งเท่านั้น และต้องออกกำลังกายต่อเนื่องในแต่ละครั้ง 30 นาที/ครั้ง/วัน และมีความหนักระดับปานกลาง (150 แคลอรี) = 1 เครดิต

กำลังกายสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (เริ่มตั้งวันจันทร์ - วันอาทิตย์) = 3 เครดิต

ออกกำลังกายครบ 2 ชั่วโมงข้างต้น ระบบจะเพิ่มเครดิตให้อีก 1 เครดิต

เป็น 4 เครดิตต่อสัปดาห์ แต่สามารถสะสมแคลอรีได้ตามปกติ

เบนครดิตบนแอปพลิเคชัน CCC จะเริ่มนับนับไข่มุกๆ

เนอร์ โดยนับตั้งแต่วันจันทร์ - วันอาทิตย์

รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดลำปาง / Calories Credit Challenge

☎ 054 226 919 หรือ [ccc.mots.go.th](http://ccc.mots.go.th)

