

กำหนดการกิจกรรม

“Let’s Exercise มาออกกำลังกายกันเถอะ : ตอน เฮฮากีฬาไทย”

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมทางสังคมสำหรับคนพิการ
กิจกรรมภายใต้โครงการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับคนพิการผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์

วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2565 เวลา 09.00-16.00 น.

ณ อาคารจันทนยิ่งยง สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

- 08.30 น. นัดหมายพร้อมกันที่ลานจอดรถหน้าอาคารกีฬานิมิบุตร สนามกีฬาแห่งชาติ
(สามารถเดินทางโดยรถไฟฟ้า บีทีเอส ใช้ทางออกหมายเลข 2)
- ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
- 09.00 น. เริ่มกิจกรรม ที่ ลานอเนกประสงค์ชั้นล่าง อาคารนิมิบุตร
- รับเบรก รับประทานอาหารว่าง เตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรม
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/แบ่งกลุ่มสำหรับทำกิจกรรม
- 09.30 น. รวมพล สร้างสรรค์ งานรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ
- แจกอุปกรณ์ สร้างอัตลักษณ์ประจำสี (ชื่อกลุ่ม/สโลแกนกลุ่ม/ทำประจำกลุ่ม)
- แบ่งกลุ่มสำหรับสร้างสรรค์ผลงาน “ชวนพาเหรด : จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง”
- 10.30 น. กิจกรรมเดินชวนพาเหรด
- ชวนพาเหรด : จิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง ของแต่ละสี
- ตัวแทนนักกีฬานำกล่าวปฏิญาณ “รวมพลังสุขภาพดี”
- ตัวแทนสีทำพิธีเปิดงานร่วมกัน
- แต่ละกลุ่มนำเสนอแนวคิดชวนพาเหรดที่ได้สร้างสรรค์ผลงานออกมา
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. Let’s Exercise มาออกกำลังกายกันเถอะ : ตอน เฮฮากีฬาไทย
- เกมสที่ 1 : ปิดตาตีปิ๊บ
- เกมสที่ 2 : วิ่งกระสอบ
- เกมสที่ 3 : วิ่ง 3 ขา
- เกมสที่ 4 : วิ่งเปรี้ยวตอบคำถามสร้างเสริมสุขภาพ
- เกมสที่ 5 : Tower กระดาษ
- เกมสที่ 6 : ชักเย่อ
- เกมสที่ 7 : กินวิบาก (7 ฐานย่อย)
- เกมสที่ 8 : วอลเลย์บอลยักษ์
- 15.00 น. เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความประทับใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
- 15.30 น. พิธีปิด
- ประกาศรางวัล และมอบของรางวัล
- กล่าวปิดงาน “ความสำคัญและทิศทางการขับเคลื่อนงานของ สสส. ในมิติการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการ”
โดย ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9 สสส.)
- ออกกำลังกาย “เดินแอโรบิก” ส่งท้ายร่วมกัน
- 16.00 น. เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ