



ชุมทางสารTungsong Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง ฉบับที่ ๘๖/๖๑

เทศบาลเมืองทุ่งสง เชิญชวนสมัครแข่งขันเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการกุศล “ชุมทางทุ่งสง มินิมารารอน”

เทศบาลเมืองทุ่งสง ร่วมกับบริษัทปูนซีเมนต์ไทยจำกัด สาขาทุ่งสง กำหนดจัดกิจกรรมเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการกุศล “ชุมทางทุ่งสง มินิมารารอน” ครั้งที่ ๒ ในวันอาทิตย์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ ณ สนามกีฬาโรงเรียนเทศบาลบ้านนาเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนให้พี่น้องประชาชนได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมการท่องเที่ยวในอำเภอทุ่งสง และเพื่อนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายเป็นทุนการศึกษาแก่นักเรียนยากจนที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองทุ่งสง และเพื่อสมทบทุนช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ในโรงพยาบาลทุ่งสง โดยแบ่งประเภทการแข่งขัน ดังนี้

๑. **ประเภทฟันรัน** ระยะทาง ๓.๕ กิโลเมตร (ค่าสมัคร ๓๐๐ บาท นักเรียน ๑๕๐ บาท)
๒. **ประเภทมินิมารารอน** ระยะทาง ๑๐.๕ กิโลเมตร (ค่าสมัคร ๓๐๐ บาท)

กำหนดการรับสมัคร

๑. รับสมัครล่วงหน้า ณ อาคารเก่าแบงก์สยามกัมมาจล (อาคารเก่า รสพ.) ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
๒. ร้านอาหารย่งฮง
๓. ศูนย์ออกกำลังกาย Power fitness & Yoka

เทศบาลเมืองทุ่งสง ขอประชาสัมพันธ์ไปยังพี่น้องประชาชนชาวทุ่งสง และพี่น้องประชาชนทุกท่านที่สนใจและรักการออกกำลังกายโดยการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และการการกุศล สมัครเข้าร่วมเดิน – วิ่งในกิจกรรมดังกล่าว และเพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายล่วงหน้า ควรต้องมีการฝึกซ้อม โดยเริ่มต้นจากการเดินเร็วๆ ให้พอรู้สึกเหนื่อยก็หยุด จากนั้นเมื่อฝึกซ้อมได้ระยะหนึ่ง จนสามารถใช้เวลาเดินเร็วได้ต่อเนื่องมากขึ้น ก็ให้สลับกับการวิ่งเหยาะๆ แต่ช้าๆ เมื่อทำได้สัปดาห์ให้เริ่มลดการเดินลง และวิ่งแทนจนระยะหนึ่งก็จะสามารถวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างความรักความสามัคคี ตลอดจนสร้างบุญกุศลให้กับเด็กที่เรียนดีแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ และผู้ป่วยยากไร้ในโรงพยาบาลทุ่งสง ผู้สนใจสามารถโทรศัพท์สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานพัฒนาและส่งเสริมการท่องเที่ยว เทศบาลเมืองทุ่งสง หมายเลขโทรศัพท์ ๐๗๕-๔๑๑๕๑๕, ๐๗๕-๔๑๑๓๔๒ ต่อ ๑๐๒, ๑๑๐ หรือ นางสาวธิดิมา โภคากรณ์ ๐๘๑-๗๙๗๒๒๑๘, คุณสุรินทร์ สัจจมาศ ชมรมวิ่งปูนซีเมนต์ไทยทุ่งสง ๐๘๑-๙๖๘๒๙๙๓

งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองทุ่งสง

๒๕ กันยายน ๒๕๖๑