



สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้อง
ออกกำลังกาย พบกันลับตาห้ละครั้งกับคอลัมน์
เช็กพอยต์ ●...เปิดรับสมัครแล้ว “AED Run
2019” ก้าวนี้...เพื่อต่อลมหายใจ ซึ่งจะมีขึ้น
ในวันอาทิตย์ที่ 12 พฤษภาคม 2562 ที่ลาน
ตรงข้ามตลาดนกฮูก ถนนเลี้ยวเมืองนนทบุรี
(หลังเซ็นทรัลรัตนาธิเบศร์) โดยวัตถุประสงค์ของ
การจัดงานวิ่งครั้งนี้เพื่อต้องการหารายได้เพื่อจัด
ซื้อเครื่อง AED จำนวน 8 เครื่อง บริจาคให้กับ
โรงพยาบาลที่ต้องการ 3 แห่ง การวิ่งมีทั้งหมด 2
ระยะ 5 กม. และ 10 กม. สมัครออนไลน์ได้ที่
www.fanaticrun.com และ www.sanookrun.com
สมัครทางไลน์ได้ที่ Line ID : @ftr1318c
Line ID : @sanookrun จัดโดย บริษัทสนุกรัน
จำกัด ร่วมกับ ฟานาติกรัน ดำเนินการโดย
บริษัทสนุกรัน (คุณจรัญ พงษ์ภักดิ์), ติดต่อ
สอบถาม 08-6900-5911, คุณฉวี 06-5576-
2882 ●...เริ่มต้นเดือนเมษายนกับงานวิ่ง
ซูเปอร์มินิ-ฮาล์ฟ มาราธอนภูเขา วันอาทิตย์
ที่ 7 เมษายน 2562 ที่เซอร์ เจมส์ ริสอร์ท
แอนด์ คันทรี คลับ ต.มิตรภาพ อ.มวกเหล็ก
จ.สระบุรี เพื่อดำเนินการโครงการ “มาราธอน
เพื่อสุขภาพเซอร์กิตนานาชาติ” ทั้ง 7 สนาม ต่อ
ปี (2559-2564) ซึ่งเป็น “โครงการขับเคลื่อน”
ให้สามารถขับเคลื่อน “โครงการหลัก” อันได้แก่
โครงการ “เดิน-วิ่ง ถีบจักรยานทางเรียบ
9 เส้นทางท่องเที่ยวทั่วไทย ทางธรรมชาติ
มรดกวัฒนธรรม ศิลปะ ชนบทธรรมชาติ
ประเพณี วิถีไทย 69 ล้านใจเทิดไทม์หาราช
องค์ราชัน” และสามารถนำ “ดินมงคล” และ
“น้ำศักดิ์สิทธิ์” จากทั้ง 9 ภูมิภาคของประเทศ
มาเป็นสารตั้งต้นในการจัดสร้างศิลาจารึกประจำ
รัชกาลที่ 9 “พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหา
อานันทมหิดล มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี
จักรีนฤเบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถ-
บพิตร” ตามวัตถุประสงค์หลักที่ได้ตั้งปฏิธาน
ไว้อย่างมั่นคงต่อไป สอบถามรายละเอียดได้ที่
โทร. 06-3596-4422, 08-1240-7113 ไลน์
ไอดี CHULA6848 เฟซบุ๊ก [chula.aieophuket](https://www.facebook.com/chula.aieophuket)
อีเมล C_AIEOPHUKET@hotmail.com
●...คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล
ร่วมกับ สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทย ใน

พระบรมราชูปถัมภ์ จัดกิจกรรม “ศิริราชเดิน-
วิ่ง ครั้งที่ 13” ในวันอาทิตย์ที่ 30 มิถุนายน
2562 ตั้งแต่เวลา 08.00 น. ที่ บริเวณ รพ.
ศิริราช เพื่อเทิดพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และ
นำรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายร่วมสมทบทุน “อาคาร
นวมินทร์บพิตร ๘๔ พรรษา รพ.ศิริราช”
อีกทั้งยังมุ่งเน้นส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ
ทุกวัยได้ออกกำลังกาย นำมาซึ่งสุขภาพที่ดี
มีชีวิตที่ยืนยาว ลดค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซม
สุขภาพ นอกจากการออกกำลังกายนำมซึ่งสุขภาพ
ที่ดีแล้ว ท่านยังมีส่วนช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้
เจ็บป่วย ผู้สนใจสามารถสมัครได้ด้วยตนเองที่
รพ.ศิริราช ในวันที่ 23-24 มีนาคม 2562 ณ
โถงอาคารศรีสวรินทิรา และสมัครทางออนไลน์
พร้อมชำระเงิน ในวันที่ 25 มีนาคม 2562
เวลา 12.00 น. ถึงวันที่ 27 มีนาคม 2562 [https://
sites.google.com/view/sirirajwalkandrun](https://sites.google.com/view/sirirajwalkandrun)
(ไม่รับสมัครหน้างาน) หรือดูรายละเอียดได้
ทางเพจเฟซบุ๊ก [https://www.facebook.
com/sirirajwalkandrun/](https://www.facebook.com/sirirajwalkandrun/) หากมีข้อสงสัย
สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ ทีมงานศิริราช เดิน-วิ่ง
ครั้งที่ 13 โทร. 0-2419-9981, 0-2419-8802
เวลา 09.00-16.00 น. (เว้นวันหยุดราชการ)
●...Let’S Run ปันบุญ 2019 ที่วัดเขา
เจดีย์ ตำบลบางสน อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
ติดตามรายละเอียดได้ที่ [https://www.
facebook.com/events/804257413300296/](https://www.facebook.com/events/804257413300296/)
มีระยะทาง 11/5 กม. เปิดรับสมัครแล้ว-
31 มีนาคม 2562 สมัครออนไลน์ได้ที่ [https://
docs.google.com/.../1FAIPQLScH65gI
XOsmWGLnua.../viewfor](https://docs.google.com/.../1FAIPQLScH65gIXOsmWGLnua.../viewfor) สอบถามข้อมูล
เพิ่มเติม [https://www.facebook.com/KJD.
Temple/](https://www.facebook.com/KJD.Temple/)ที่มา:@วัดเขาเจดีย์ ชุมพร [https://
www.facebook.com/KJD.Temple/](https://www.facebook.com/KJD.Temple/) ●...
จะมีขึ้นในวันอาทิตย์นี้แล้ว วันที่ 17 มีนาคม
2562 กับกิจกรรม บึงพระยา 3 มินิมาราธอน
ที่ โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย
กทม. จัดงานโดย สมาคมผู้ปกครองและครู
คณะกรรมการเครือข่ายผู้ปกครอง โรงเรียน
นวมินทราชินูทิศ เบญจมราชาลัย ระยะ ฟันรัน
4.5 กม. มินิมาราธอน 10 กม. สำหรับนักวิ่งอายุ
70 ปีขึ้นไป ติดต่อสอบถาม 08-6625-1832,
08-1409-1936 เฟซบุ๊ก [www.facebook.
com/Buengpraya](https://www.facebook.com/Buengpraya) line id @Buenpraya
สมัครออนไลน์ www.nbr.ac.th/Buengpraya
●...ฝากข่าวประชาสัมพันธ์ได้ที่ [jib_ram1@
yahoo.com](mailto:jib_ram1@yahoo.com)

ลูกโสธร