



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมป่าไม้ สำนักบริหารกลาง โทร. ๐ ๒๕๖๑ ๔๒๙๒-๓ ต่อ ๕๖๙๗

ที่ ทส ๑๖๐๑.๑/ว ๒๐๒๕๓

วันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง การออกกำลังกาย

เรียน รองอธิบดีกรมป่าไม้ทุกท่าน
ผู้ตรวจราชการกรมป่าไม้ทุกท่าน
ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก
ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓
ผู้อำนวยการสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา
ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร
หัวหน้ากลุ่มตรวจสอบภายใน

ด้วยคณะรัฐมนตรี ได้มีมติกำหนดให้ทุกๆ วันพุธ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. ให้เป็นช่วงเวลาการออกกำลังกายของข้าราชการทำเนียบรัฐบาลและส่วนราชการต่างๆ โดยให้เริ่มปฏิบัติ ตั้งแต่วันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เป็นต้นไป

กรมป่าไม้ จึงขอเรียนเชิญท่านและเจ้าหน้าที่ในสังกัดทุกคน ร่วมออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดยกรมป่าไม้ และกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้ร่วมกันจัดสถานที่สำหรับออกกำลังกายเรียบร้อยแล้ว ณ บริเวณลานเสาชิงช้า และบริเวณสนามหญ้าตึกสำนักวิจัยและพัฒนาการป่าไม้ สำหรับสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้ที่ ๑-๑๓ และสำนักจัดการทรัพยากรป่าไม้สาขาทุกสาขา ให้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามความเหมาะสม ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งเจ้าหน้าที่ทุกคนทราบและถือปฏิบัติ ทั้งนี้ ในวันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๐๐ น. ให้ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ทุกคนไปร่วมออกกำลังกาย ณ บริเวณลานเสาชิงช้า สำหรับการแต่งกาย ให้สวมชุดกีฬา สีขาว ดำ หรือสีเทา รายละเอียดตามกำหนดการจัดกิจกรรมฯ ที่แนบมาพร้อมนี้


(นายชยสิทธิ์ สุวัทนา)
อธิบดีกรมป่าไม้

กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
กรมป่าไม้ และกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
วันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๑๕.๐๐ น.

ณ ลานเสาธงชาติ

.....

เวลา ๑๕.๐๐ น. ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ และกรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
พร้อมกันบริเวณลานเสาธงชาติ

เวลา ๑๕.๐๕ น. ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ฯ อุ่นร่างกาย ตามที่ผู้นำแอโรบิค แนะนำ

เวลา ๑๕.๑๕ น. ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ฯ ไปสถานที่ออกกำลังกายตามความถนัด ดังนี้

- แอโรบิค/กายบริหาร : ณ บริเวณ ลานเสาธงชาติ
- เดิน - วิ่ง : ณ บริเวณ ถนนรอบบริเวณลานอเนกประสงค์
(เสาธงชาติ-อนุสาวรีย์วีรชนป่าไม้)
- เปตอง/แชร์บอล : ณ บริเวณ สนามหญ้าสำนักวิจัยและพัฒนา
การป่าไม้

การแต่งกาย : สวมชุดกีฬา โทนสีขาว ดำ หรือสีเทา

หมายเหตุ : สำหรับกีฬาอื่นๆ กรณีที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ เช่น ไม้แบดมินตัน ฐูล่าซูป ลูกเปตอง
ขอให้เจ้าหน้าที่แต่ละคนที่มีอุปกรณ์อยู่แล้ว จัดเตรียมมาด้วย