



ประชาสัมพันธ์

มร.0601.033/2542.881 [1/1]

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

โทร. 318-0900 , 318-0867-85 ต่อ 164-165

ฉบับที่ 193

วันที่ 25 สิงหาคม 2542

จัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพทุกวันอังคาร

ตามที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีนโยบายให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทุกวันอังคาร โดยกำหนดให้วันอังคารของทุกสัปดาห์เป็น "วันกีฬาของ ม.ร." และได้มอบหมายให้สำนักกีฬาศุและรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬา

รศ.เจลิยว บุญยงค์ ผู้อำนวยการสำนักกีฬา เปิดเผยว่า สำนักกีฬาได้เสนอโครงการวันกีฬาเพื่อสุขภาพ และที่ประชุม ทปม. มีมติเห็นชอบเรียบร้อยแล้ว โครงการวันกีฬาเพื่อสุขภาพ จะจัดทุกวันอังคาร ระหว่างเวลา 14.00-16.00 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันอังคารที่ 7 กันยายน 2542 เป็นต้นไป ทั้งนี้ จะเว้นเฉพาะวันอังคารที่ติดภาระกิจของมหาวิทยาลัย เช่นในช่วงการสอบ โดยสำนักกีฬาจะจัดกิจกรรมกีฬานันทนาการให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้มีโอกาสออกกำลังกายในช่วงเวลาดังกล่าว จำนวน 9 ชนิดด้วยกัน ซึ่งแต่ละชนิดกีฬาจะมีผู้ฝึกสอนมาสอนโดยผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด

กิจกรรมกีฬาและนันทนาการ ทั้ง 9 ชนิด มีดังนี้

- แอโรบิค จัดที่ GB 2
- โยคะ จัดที่ AD 1
- จักรยานเพื่อสุขภาพ จัดที่ ภายใน ม.ร. และที่การกีฬาแห่งประเทศไทย
- วิ่งเพื่อสุขภาพ จัดที่ สนามกีฬา และทางวิ่งเพื่อสุขภาพ
- เทนนิส จัดที่ สนามเทนนิส
- เทเบิลเทนนิส จัดที่ โรงพิมพ์เก่า
- ฟุตบอล จัดที่ สนามฟุตบอล
- ลีลาศ จัดที่ GB 3
- เปตอง จัดที่ สนามเปตอง

สำหรับบุคลากรที่สนใจเข้าร่วมโครงการวันกีฬาเพื่อสุขภาพในวันอังคารซึ่งเป็นวันกีฬาเพื่อสุขภาพของ ม.ร. จะต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้บังคับบัญชาของตน โดยขอให้หน่วยงานต่าง ๆ รวบรวมรายชื่อผู้ประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาแต่ละประเภทแล้วส่งไปที่สำนักกีฬาศุด้วย

ผู้อำนวยการสำนักกีฬากล่าวเชิญชวนชาวรามคำแหงร่วมโครงการวันกีฬาเพื่อสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของทุกคน การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่เป็นประโยชน์ยิ่งและช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพต่อไป

"สำนักกีฬาขอขอบคุณมหาวิทยาลัย และท่านอธิการบดี ศาสตราจารย์ วิจิตรศักดิ์ แสงสุโขทัยที่มีวิสัยทัศน์และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และให้การสนับสนุนโครงการ