



ที่ นธ ๐๐๓๓.๑๐๖/ว.๒๓๘๓

โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์  
๑๘๐ ถ.ระแงงมรรคา ต.บางนาค  
อ.เมือง จ.นราธิวาส ๙๖๐๐๐

๑๐ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการส่งเสริมสุขภาพ เดิน - วิ่ง "Nara Run for Health"

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์การจัดโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นโรงพยาบาลระดับจังหวัดที่ให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า ๘๕ ปี มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคนํ้าการรักษ เพื่อลดภาระของระบบบริการในระยะยาว และเพื่อเฉลิมฉลองวาระครบรอบ ๘๕ ปี ของโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ สนับสนุนภารกิจด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างชัดเจน โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ เดิน - วิ่ง "Nara Run for Health" ขึ้น เพื่อให้การออกกำลังกายเป็นสื่อกลางในการรณรงค์ให้ประชาชน บุคลากร อาสาสมัครสาธารณสุข และหน่วยงานภาคเครือข่าย และยังเปิดโอกาสให้ผู้มีจิตศรัทธาร่วมสมทบทุนเพื่อจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น อันเป็นการสนับสนุนการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างครอบคลุม ซึ่งจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บริเวณหาดนราทัศน์ จังหวัดนราธิวาส

โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ จึงขอความอนุเคราะห์ ท่าน ในการประชาสัมพันธ์โครงการส่งเสริมสุขภาพ เดิน - วิ่ง "Nara Run for Health" เพื่อเชิญชวนให้บุคลากรในหน่วยงานของท่าน เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยผู้สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้ตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้ และค่าใช้จ่ายในการสมัครสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ ๒ เท่า

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาประชาสัมพันธ์ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายพรประสิทธิ์ จันทร์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์

กลุ่มการพยาบาล

โทรศัพท์ ๐ ๗๓๕๑ ๐๔๖๘ - ๖๙

โทรสาร ๐ ๗๓๕๑ ๓๔๘๑

ผู้ประสานงาน นางสาวนริสา สสมาแ

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๙๗๓๘-๗๕๙๔

**กำหนดการ**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพ เดิน – วิ่ง “Nara Run for Health”**  
**วันอาทิตย์ ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙**  
**เวลา ๐๕.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.**  
**ณ หาดนราทัศน์ อ.เมือง จังหวัดนราธิวาส**

เวลา	กิจกรรม
๐๕.๐๐ น.	พิธีอัญเชิญถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
๐๕.๓๐ น.	ผู้ร่วมกิจกรรมพร้อมกันบริเวณหาดนราทัศน์ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส
๐๕.๔๐ น.	พิธีเปิดโครงการ โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส - กล่าวรายงาน โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ - กล่าวสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส
๐๕.๕๐ น.	กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย (warm up) และเดินแอโรบิก
๐๖.๐๐ น.	ปล่อยตัวนักวิ่งระยะ ๑๐ กิโลเมตร บริเวณจุดสตาร์ท
๐๖.๑๕ น.	ปล่อยตัวนักวิ่งระยะ ๕ กิโลเมตร บริเวณจุดสตาร์ท
๐๗.๓๐ น.	พิธีมอบถ้วยพระราชทานฯ เชิญผู้ชนะเลิศขึ้นรับถ้วยพระราชทานฯ เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ จากประธานในพิธีตามลำดับ
๐๗.๔๐ น.	มอบถ้วยรางวัลตามรุ่นอายุ
๐๘.๓๐ น.	พิธีปิดโครงการส่งเสริมสุขภาพ เดิน – วิ่ง “Nara Run for Health”

**หมายเหตุ :** ผู้อัญเชิญถ้วยพระราชทานฯ แต่งกายด้วยชุดปกตินักวิ่ง สวมหมวก  
: คณะกรรมการดำเนินงานและแขกผู้มีเกียรติร่วมพิธีชุดสุขภาพ  
: กำหนดการอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



**» RUN**  
for  
**SUSTAINABLE**  
SMART HEALTH

# โรงพยาบาลรามาธิบดี

ขอเชิญชวน เดิน-วิ่ง การกุศล เนื่องในโอกาสครบรอบ 85 ปี

**เพื่อหารายได้สมทบทุนซื้ออุปกรณ์การแพทย์**

**วันที่ 17 พฤษภาคม 2569**

**ณ หาดนราทัศน์ จังหวัดรามาธิบดี**



### AGE GROUP PRIZE

10K.							
1 <sup>ST</sup> OVER ALL 1-3 MALE / FEMALE	3,000.-						
2 <sup>ND</sup>	2,000.-						
3 <sup>RD</sup>	1,000.-						
AGE GROUP 1-3 MALE / FEMALE	<table border="1"> <tr> <td>อายุ 20-29 ปี</td> <td>อายุ 40-49 ปี</td> </tr> <tr> <td>อายุ 30-39 ปี</td> <td>อายุ 50-59 ปี</td> </tr> <tr> <td>อายุ 60 ปีขึ้นไป</td> <td></td> </tr> </table>	อายุ 20-29 ปี	อายุ 40-49 ปี	อายุ 30-39 ปี	อายุ 50-59 ปี	อายุ 60 ปีขึ้นไป	
อายุ 20-29 ปี	อายุ 40-49 ปี						
อายุ 30-39 ปี	อายุ 50-59 ปี						
อายุ 60 ปีขึ้นไป							

\*รางวัลที่ได้รับรางวัล OVER ALL จะไม่ได้รับรางวัลในรุ่น AGE GROUP

5K.	
1 <sup>ST</sup> OVER ALL 1-3 MALE / FEMALE	3,000.-
2 <sup>ND</sup>	2,000.-
3 <sup>RD</sup>	1,000.-

**f NARAHOS HEALTH RUN**

เปิดรับสมัครตั้งแต่  
วันที่ 6 ก.พ. - 30 เม.ย. 2569



สมัครง่ายแค่  
สแกน QR CODE



ค่าธรรมเนียมหน้ามี 2 เท่า