

## กำหนดการ

### โครงการเกษตรศาสตร์ลดพุง มุ่งสู่องค์กรสุขภาพ

#### ณ สนามอินทรีจันทร์สถิตย์

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

- 
- |                  |   |
|------------------|---|
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | ลงทะเบียนประเภททีม และ บุคคล แจกใบบันทึกการชั่งน้ำหนัก<br>ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว |
| ๑๗.๐๐ - ๑๗.๑๐ น. | พิธีกรกล่าวต้อนรับและเรียนเชิญผู้อำนวยการกล่าวรายงาน  |
| ๑๗.๑๐ - ๑๗.๑๕ น. | ผู้อำนวยการสำนักการกีฬา กล่าวรายงานและเรียนเชิญประธานกล่าว<br>เปิดโครงการฯ  |
| ๑๗.๑๕ - ๑๗.๒๐ น. | ประธานกล่าวเปิดโครงการฯ (สั้นกระชับและยิงเปเปอร์ชูต)  |
| ๑๗.๒๐ - ๑๗.๒๕ น. | พิธีกรกล่าวขอบคุณและเชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการเตรียมพร้อมที่จะ<br>ทดสอบสมรรถภาพ                                      |
| ๑๗.๒๕ - ๑๗.๔๐ น. | การออกกำลังกายเบื้องต้น ประกอบเพลง<br>รับประทานอาหารว่างและน้ำดื่ม  |
| ๑๗.๕๐ - ๑๘.๐๐ น. | เริ่มชั่งน้ำหนักผู้เข้าร่วมโครงการฯ ต่อจากช่วงลงทะเบียน   |
| ๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. | การทดสอบสมรรถภาพผู้เข้าร่วมโครงการฯ   |
-