

แนวทางการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อมวลชน จังหวัดระยอง ประจำปี ๒๕๖๖
กิจกรรม : การออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะสมแคลอรีระดับอำเภอ (Calorie Credit challenge : CCC)

การสมัคร

๑. สมัครเข้าร่วมการแข่งขันสะสมแคลอรี พร้อมกันตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป สมัครแข่งขันฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย
๒. ลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน แอปพลิเคชัน Line หรือผ่านเว็บ Landing page โดยค้นหาคำว่า จังหวัดระยอง และเลือก challenge ระบุ แกลง ระยอง ที่จะเข้าร่วมแข่งขันสะสมแคลอรี

กติกา เบื้องต้น

๑. เมื่อลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว เริ่มสะสมแคลอรีโดยการส่งผลการออกกำลังกายมาทางแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤษภาคม - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖ (๖๑ วัน)
๒. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะต้องส่งผลการร่วมกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ผ่านช่องทาง แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) โดยระบบจะคำนวณแคลอรีที่ได้จากกิจกรรมที่ร่วม เช่น ภาพจากกล้องถ่ายรูป การเชื่อมต่อกับ Google Fit การเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชัน Garmin Connect โดยระบบจะคำนวณแคลอรีสะสมให้ ทั้งนี้การสะสมแคลอรีต่อวัน สามารถส่งผลการออกกำลังกายได้วันละ ๑ ครั้ง เท่านั้น (ไม่สามารถส่งผลย้อนหลังได้)
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องทำการออกกำลังกาย เผาผลาญแคลอรี โดยจะทำการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน หรือเว้นวันก็ได้ และต้องคำนึงถึงสุขภาพที่ดี จากการออกกำลังกายเป็นหลัก โดยระมัดระวังในการรักษาสุขภาพของตนเอง หากความพร้อมของร่างกายไม่สมบูรณ์หรือมีอาการบาดเจ็บ ควรต้องหยุดพักในทันที
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องส่งหลักฐานภาพการออกกำลังกาย หรือบันทึกหน้าจอแอปพลิเคชัน (Application) ของโทรศัพท์ หรือ ภาพถ่ายหน้าจอนาฬิกาสมาร์ทวอช์ (Smart Watch) หรือเชื่อมต่อแอปพลิเคชัน กับโทรศัพท์มือถือ เพื่อเป็นหลักฐานในการส่งผล
๕. ตลอดกิจกรรมการแข่งขัน ผู้ร่วมกิจกรรมจะต้องสะสมแคลอรี ให้ได้ไม่น้อยกว่า ๖,๐๐๐ แคลอรี และต้องมีวันที่ส่งผลจำนวนไม่น้อยกว่า ๒๕ วัน (เพื่อความต่อเนื่องสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย)
๖. ผู้ที่เข้าแข่งขันสะสมแคลอรี ที่ผ่านคุณสมบัติตาม ข้อ ๕ จะได้รับของที่ระลึก/ของรางวัล
๗. สรุปรายชื่อและประกาศรายชื่อผู้ได้รับของรางวัล ภายในวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖
๘. วันที่ และสถานที่ติดต่อรับของรางวัล จะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง ภายหลังจากประกาศจำนวนผู้ได้รับของรางวัล

CAL**RIES**
CREDIT
CHALLENGE

โครงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกับ จังหวัดระยอง

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดระยอง
และ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ
ขอเชิญร่วมกิจกรรม

"...." ระยอง @878 Nubcal by CCC

การออกกำลังกายและเล่นกีฬา สะสมแคลอรี
Calories Credit Challenge : CCC

ลุ้นรับรางวัล

ของล้ำค่า

Wลิ้มลองตัวเอง
ลิ้มลองระยอง



เสื้อไฮโดรเจนไบโกลานที่ท่าหมุด



Scan Now

Download APP



ดาวน์โหลด
APP CCC

เลือกวิธีสมัครโดย
Email หรือ Line

กดเริ่ม
ออกกำลังกาย

สะสมแคลอรี

ชมผล
ออกกำลังกาย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอทุกอำเภอ จังหวัดระยอง

สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระยอง โทร 038-618 968



จังหวัดระยอง ขอเชิญชวน สมัครเข้าร่วมสะสมแคลอรี่ ผ่านแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge : CCC



Scan Now

f Calories Credit Challenge

CCC Thailand

5 ขั้นตอน



ดาวน์โหลด
APP CCC

เลือกวิธีสมัครโดย
Email หรือ Line

กดเริ่ม
ออกกำลังกาย

สะสมแคลอรี่

เช็กผล
ออกกำลังกาย

พลิกโฉมตัวเอง พลิกโฉมประเทศไทย
จังหวัดระยอง @878 Nubcal By CCC
1 พฤษภาคม 2566 – 30 มิถุนายน 2566

ลุ้นรับรางวัล
ของดีระยอง

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล
วันที่ 5 กรกฎาคม 2566



กติกาการเข้าร่วมกิจกรรม

เงื่อนไขเป็นไปตามที่กำหนด

ขอเชิญเยาวชน ประชาชน ชาวจังหวัดระยอง สมัครเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
สะสมแคลอรี่ ผ่านแอปพลิเคชัน CCC ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งกำหนดการส่งผลกิจกรรม
ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม 2566 – 30 มิถุนายน 2566 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องส่งผลการออกกำลังกาย

ไม่น้อยกว่า 25 วัน และสะสมแคลอรี่ ไม่น้อยกว่า 6,000 แคลอรี่

สำหรับผู้สะสมแคลอรี่สูงสุด 50 ท่านแรก จะได้รับรางวัลเป็นของดีระยอง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำเภอ จังหวัดระยอง



1

Scan Now

Download APP



2

เลือกวิธีสมัครโดย
Email หรือ Line



3

กดยอมรับเงื่อนไข



4

เลือกที่
เข้าร่วมแข่งขัน



5

เลือก อำเภอที่ต้องการ
เข้าร่วมแข่งขัน



- เมืองระยอง ระยอง
@878 Nubcal by CCC
- นิคมพัฒนา ระยอง
@878 Nubcal by CCC
- บ้านค่าย ระยอง
@878 Nubcal by CCC
- วังจันทร์ ระยอง
@878 Nubcal by CCC
- เขาชะเมา ระยอง
@878 Nubcal by CCC
- แกลง ระยอง
@878 Nubcal by CCC

ลุ้นรับรางวัล
ของดีระยอง



เงื่อนไขเป็นไปตามที่กำหนด

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล
วันที่ 5 กรกฎาคม 2566

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอทุกอำเภอ จังหวัดระยอง
สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระยอง โทร 038-618 968



การส่งผล



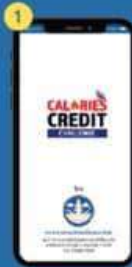
การออกกำลังกายและเล่นกีฬา สะสมแคลอรี
Calories Credit Challenge : CCC

**CALORIES
CREDIT
CHALLENGE**



โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มเชื่อมโยง
และบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬาของประชาชน

5 ขั้นตอน



ดาวน์โหลด
APP CCC



เลือกวิธีการสมัครโดย
Email หรือ Line



กดเริ่ม
ออกกำลังกาย



สะสมแคลอรี



แชร์ผล
ออกกำลังกาย

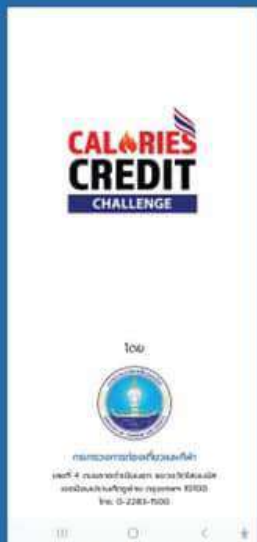
f Calories Credit Challenge

CCC Thailand

Scan Now



Wคลิกโอมตัวเอง พลิโอมประเทศไทย



เข้าสู่ APP CCC



กดบาร์เมนู มุมซ้าย ด้านบน



เลือกเมนู ส่งผลแบบกรอกเอง



เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย



1. ใส่วิธี ในการทำกิจกรรม

2. กดแบบรูปภาพ การทำกิจกรรม

3. กดยืนยันการส่งผลการออกกำลังกาย



ส่งผลสำเร็จ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เจ้าหน้าที่พิชิตกีฬาประจำอำเภอทุกอำเภอ จังหวัดระยอง
สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดระยอง โทร 038-618 968