



ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว ส๒๐๕

ศาลากลางจังหวัดสกลนคร  
ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๔๐๕๐  
ลงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า ได้ร่วมกับสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดสกลนครจึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการฯ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ หากมีผู้สนใจสมัครให้จัดส่งแบบตอบรับทางกลุ่มไลน์ ข้อสั่งการ ปค.จ.สน. ภายในวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ เพื่อให้จังหวัดสกลนครพิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๑ คน ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

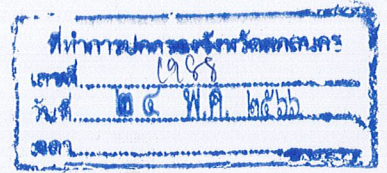
ขอแสดงความนับถือ

(นายวีระ ฤกษ์วานิชย์กุล)  
ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด  
กลุ่มงานปกครอง  
โทร. ๐ ๔๒๗๑ ๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”





# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๕๐๕๐



กรมการปกครอง  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. ตารางการฝึกอบรม	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. แผนที่สิฟวิลเลย์ รีสอร์ท	จำนวน ๑ ฉบับ
	๓. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการปกครอง ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ สิฟวิลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือจังหวัดพิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวนที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖ ทางไปรษณีย์ อีเล็กทรอนิกส์ [dopahrwelfare@gmail.com](mailto:dopahrwelfare@gmail.com) ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์)

อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่  
ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล  
โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๘๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๘



กลุ่ม "โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ"



ตารางการฝึกอบรม

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒  
ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖  
ณ สิวาลีย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

วัน/เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๘.๐๐ น.	๘.๓๐ น. ๑๑.๓๐ น.	๑๑.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ น.	๑๓.๓๐ น. ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. ๑๗.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น. ๑๗.๑๕ น.	๑๗.๑๕ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น. ๑๘.๑๕ น.
๒๑ มิ.ย.	รายงานตัวและลงทะเบียน ห้องประชุม ปค.๑ ชั้น ๒	ออกเดินทาง เวลา ๐๘.๓๐ น. จากกรมการปกครอง	ปฐมนิเทศ/ กิจกรรมสัมพันธ์ คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒	บรรยายเรื่อง สุขภาพดีวิถีใหม่ "New Normal" อ.สง่า ตราพงษ์	บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คุณไพรี ทำขุนทด	รับกฎแห่ง ท้องฟ้า	แอดโรบิคในน้ำ คุณจิรายุ คุ้มแก้ว	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ
๒๒ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง อาการคาร์ปัลทันเนลซินโดรมและ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ขนาดเพื่อสุขภาพ, อบเชอร์/ไอที, ขับสารพิษ, วัดความดันโลหิต, ตรวจวัดประเมินสุขภาพทาง กาย (BMI เปรอ์เซ็นไทล์ของท้อง ปริมาณเปอร์เซ็นต์ในร่างกาย มวลความหนาแน่นของ กล้ามเนื้อ)	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณไพรี ทำขุนทด	พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	
๒๒ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณไพรี ทำขุนทด	พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	
๒๒ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณไพรี ทำขุนทด	พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	
๒๓ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณไพรี ทำขุนทด	พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	
๒๓ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	คุณไพรี ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณกัญญาภรณ์ นียมคุณ	คุณไพรี ทำขุนทด	พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	

หมายเหตุ - สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสุขภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา)/ ชุดกีฬา/ ชุดว่ายน้ำหรือเสื้อยืด,กางเกงสำหรับแอดโรบิคในน้ำและอบเชอร์/ไอที  
- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ติดต่อ/ประสานงาน : นางสาวเบญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๓๓๘ ๑๖๒๓



# ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท ต.หนองหญ้าปล้อง อ.หนองหญ้าปล้อง จ.เพชรบุรี





แบบตอบรับ (ข้อมูลรายบุคคล)

“โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒”  
ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖  
ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ชื่อ - สกุล .....

ชื่อเล่น .....

อายุ .....

ตำแหน่ง .....

สถานที่ทำงาน .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทรสาร (ที่ทำงาน) .....

โทรศัพท์มือถือ (๑) .....

(๒) .....

การเดินทาง  ไปเอง  ไปรถกรมการปกครองจัดให้  
อาหาร  มังสวิรัติ  ทั่วไป  
 อิสลาม  อื่น ๆ .....

การรับวัคซีน (COVID-19)  เข็มที่ 1 เมื่อวันที่.....  
 เข็มที่ 2 เมื่อวันที่.....  ยังไม่เคยได้รับวัคซีน  
 เข็มที่ 3/อื่นๆ เมื่อวันที่.....

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : dopahrwelfare@gmail.com ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖  
๒. ผู้ได้รับการคัดเลือกจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วนให้  
หน่วยงานคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทน และต้องส่งหนังสือแจ้งเหตุผล  
การไม่เข้าร่วมจากส่วนราชการต้นสังกัดด้วย เพื่อประโยชน์ต่อส่วนราชการที่จัดทำโครงการสำหรับ  
ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น  
๓. เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่  
นางสาวเบญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๗๓๘ ๑๖๒๓









ไลน์กลุ่มอบรม

“โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ 2566

รุ่นที่ 2”

ศูนย์สุขภาพชุมชน