



ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ ๑๐๕๕๐

ศาลากลางจังหวัดสกลนคร
ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอสว่างแดนดิน

อ้างถึง หนังสือจังหวัดสกลนคร ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว ๙๒๐๕ ลงวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๖๕๑๑
ลงวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่จังหวัดสกลนครได้แจ้งโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ สิวาลัย รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการฯ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ และหากมีผู้สนใจสมัครให้จัดส่งแบบตอบรับให้จังหวัดสกลนครเพื่อพิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการฯ นั้น

บัดนี้ กรมการปกครองได้แจ้งรายชื่อผู้ได้รับอนุมัติเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว โดยจังหวัดสกลนครมีรายชื่อข้าราชการผู้ได้รับอนุมัติเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒ ราย ดังนี้

๑. นายสุทธิวงศ์ รักษาภักดี ตำแหน่งปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ)
๒. นางอังชนาง ทองเลิศ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน

ดังนั้น จังหวัดสกลนครจึงขอให้อำเภอแจ้งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทราบ และเข้าร่วมกิจกรรมตามวัน เวลา และสถานที่ที่กรมการปกครองกำหนด รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิระ ฤกษ์วาณิชกุล)
ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร. ๐ ๔๒๗๑ ๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”



| | |
|----------------------------------|------------|
| <input checked="" type="radio"/> | บ. () |
| <input type="radio"/> | ผ.ค.ม. () |
| <input type="radio"/> | ก.ง. () |
| <input type="radio"/> | นิติกร () |

ที่ทำการปกครองจังหวัดเพชรบูรณ์
เลขที่ ๒๓๓๔
วันที่ ๒๐ มิ.ย. ๒๕๖๖
เวลา

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๖๕๑๑

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด (ตามบัญชีรายชื่อแนบท้าย)

อ้างถึง หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๔๐๕๐ ลงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖

- | | | |
|------------------|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ | จำนวน ๑ ชุด |
| | ๒. กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระส่วนตัวที่ใช้ร่วมโครงการฯ | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๓. แผนที่สถานที่ฝึกอบรม | จำนวน ๑ ฉบับ |

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมการปกครองได้กำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี และขอความร่วมมือจังหวัดเป็นผู้คัดเลือกบุคลากรกลุ่มเป้าหมายในสังกัดเพื่อเข้าร่วมโครงการฯ นั้น

กรมการปกครองขอแจ้งรายชื่อผู้ได้รับอนุมัติเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการดังกล่าวตามที่จังหวัดได้อนุมัติให้ไปราชการ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และขอให้จังหวัดแจ้งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทราบ ดังนี้

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มารายงานตัวและลงทะเบียนในวันพุธที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ณ บริเวณหน้าห้องรับ-ส่งหนังสือ งานสารบรรณ สำนักงานเลขานุการกรมการปกครอง ชั้น ๑ ตึกกรมการปกครอง (ถนนอัษฎางค์) สำหรับท่านใดประสงค์จะเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวขอให้รายงานตัวพร้อมกัน ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ในเวลา ๑๑.๐๐ น.

๒. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทำการตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ด้วยเครื่องมือ ATK โดยแสดงภาพถ่ายผลตรวจระยะเวลาไม่เกิน ๒๔ ชั่วโมง ในวันเข้าร่วมโครงการฯ

๓. ให้เตรียมสิ่งของสัมภาระส่วนตัวสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

๔. ให้ดำเนินการมอบหมายภารกิจหน้าที่ความรับผิดชอบที่จะต้องดำเนินการในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมให้เรียบร้อย เพื่อให้มีความพร้อมและเกิดประโยชน์สูงสุด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยตำรวจโท

(ภพชนก ชลานุเคราะห์)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง



กองการเจ้าหน้าที่
ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖

กลุ่ม "โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ"

รายชื่อผู้ได้รับอนุมัติ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

| ที่ | ชื่อ - สกุล | ตำแหน่ง | สังกัด |
|-----|---------------------------------|--|-----------------|
| ๑ | นางสาวอรรวรรณ ล้อประกานต์สิทธิ์ | นิติกรชำนาญการ | กาญจนบุรี |
| ๒ | นางสาวศุภาภรณ์ นุชนุ้ม | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) | กำแพงเพชร |
| ๓ | นางจิราพร ทิพโอสถ | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | ขอนแก่น |
| ๔ | นายพีระพงษ์ แสนสูง | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ขอนแก่น |
| ๕ | นางสาวกัญญ์กร์ ชีโรจน์ชาติ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) | จันทบุรี |
| ๖ | นายพันธวัจน์ ดาวัลย์ | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | ชลบุรี |
| ๗ | นางสุวิญญา หงษ์หิน | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | เชียงราย |
| ๘ | นางเพิ่มศรี วงศ์วิลาศ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | เชียงราย |
| ๙ | นางสาวศุพิชฌาณ์ กันธิมา | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | เชียงใหม่ |
| ๑๐ | นางสายพิน ปราบรัตน์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ตรัง |
| ๑๑ | นางสาวสมเพียร เพชรกลิ้ง | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | นครสวรรค์ |
| ๑๒ | นางสาวนารีรัตน์ ชาวผ่อง | นิติกรปฏิบัติการ | น่าน |
| ๑๓ | นางสาววรรณรวิ ปิจดี | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | น่าน |
| ๑๔ | นางสาวน้ำทิพย์ ไชยนิล | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | น่าน |
| ๑๕ | นายปิติพงษ์ บุญช่วง | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) | น่าน |
| ๑๖ | นายณัฐนันท์ สีนสมบัติ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) | ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๑๗ | นางสาวฐิติรัตน์ กล่อมเกลี้ยง | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ประจวบคีรีขันธ์ |
| ๑๘ | ส.ต.ท.พีระศักดิ์ จอมคำ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | พะเยา |
| ๑๙ | นายเพชร แคนทิพย์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | พะเยา |
| ๒๐ | นายขจรศักดิ์ รุ่งเรือง | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | พัทลุง |
| ๒๑ | นางเยาวลักษณ์ ขอบชม | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | พิษณุโลก |
| ๒๒ | นางสาวสกุณา เรืองหน่าย | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | พิษณุโลก |
| ๒๓ | นางสาวจิราวรรณ กล้าเกียรติกุล | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | เพชรบุรี |
| ๒๔ | นางสาวกิตติมา ดุสิตยานนท์ | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน | เพชรบุรี |
| ๒๕ | นางวรรณมา ไพบุลย์จิตพิรัชย์ | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน | เพชรบุรี |
| ๒๖ | นางมลทิชา นิลวงค์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | เพชรบุรี |
| ๒๗ | นางสาววัชรารมณ์ จินดาวงศ์ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | เพชรบุรี |
| ๒๘ | นายอดุลย์ รักษ์ศิริ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | เพชรบูรณ์ |
| ๒๙ | นางกรรณิการ์ สัมตระกูล | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | ยะลา |
| ๓๐ | นางอารี เสารอง | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน | ราชบุรี |
| ๓๑ | นายวุฒิชัย เพชรชนนภูมิ | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | ราชบุรี |
| ๓๒ | นางกษมาศ สิทธิชุม | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ลำปาง |
| ๓๓ | นางบรรณธนา บุญยวง | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ลำปาง |

| ที่ | ชื่อ - สกุล | ตำแหน่ง | สังกัด |
|-----|--------------------------------|--|-------------|
| ๓๔ | นางอาทิตยา คำอ้ายกาวิณ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ลำปาง |
| ๓๕ | นางสาวฉัตรกานต์ โคตชะระ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ศรีสะเกษ |
| ๓๖ | นายอรุณพล จันทรประทีป | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | ศรีสะเกษ |
| ๓๗ | นางอังพนาง ทองเลิศ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สกลนคร |
| ๓๘ | นายสุทธีวงศ์ รักษาภักดี | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | สกลนคร |
| ๓๙ | นางสาวนภสรณ์ นพสุวรรณ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | สงขลา |
| ๔๐ | นางสาวจิรัชญา จีนไฟ | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | สมุทรสงคราม |
| ๔๑ | นายพีรณัฐ ธนาภิญญานนท์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สมุทรสาคร |
| ๔๒ | นางสาวจริญญา ยะถาการ | นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ | สระแก้ว |
| ๔๓ | นายปิยะพงษ์ บุญสง | นายอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) | สระบุรี |
| ๔๔ | นางสาวสุปราณี สมบูรณ์เจริญยิ่ง | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สระบุรี |
| ๔๕ | นางสาวกรรณิกา บุญมี | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สุพรรณบุรี |
| ๔๖ | นางสาวพัชรินทร์ พงษ์อุดม | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | สุพรรณบุรี |
| ๔๗ | นางกนกกานต์ ใจสุภาพ | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ) | หนองบัวลำภู |
| ๔๘ | นางสาววาสนา ไกยสวน | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ) | หนองบัวลำภู |
| ๔๙ | นายศิรณัฐ ทุ่งทอง | ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ) | อุทัยธานี |
| ๕๐ | นางชมกานุช อ่อนคำ | นิติกรชำนาญการพิเศษ | กจ. |
| ๕๑ | นางสาวนลินี คงมัน | นิติกรชำนาญการ | กจ. |
| ๕๒ | นางสาวเหมพิชญา เหมทานนท์ | นิติกรปฏิบัติการ | กจ. |
| ๕๓ | นางสาวยุพิน อินแก้ว | พนักงานธุรการ | กค. |
| ๕๔ | นายประวิทย์ บุญสำราญ | ช่างศิลป์ | สล.ปค. |
| ๕๕ | นางไข่มุกดี เมธีวิวัฒน์ | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน | วปค. |
| ๕๖ | นางสาวธันยนันท์ โรจนวุฒิธรรม | นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ | สน.มน. |
| ๕๗ | นางศศิพิมล อรุณทัยวิศรุต | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สน.มน. |
| ๕๘ | นางจิตสุภา เถินบุรินทร์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สน.บท. |
| ๕๙ | นางรัฐตาพร ศิริคะรินทร์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สน.บท. |
| ๖๐ | นางสาวณัฐวิภา หนสมสุข | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สน.บท. |
| ๖๑ | นางพิชญา บุระสิงห์ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน | สน.บท. |
| ๖๒ | นางกนกทิพย์ ประสิทธิ์ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน | สน.บท. |
| ๖๓ | นางพุลศรี วัฒนะเลิศรัตน์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | สน.อส. |
| ๖๔ | นางสาวลลนา มากโถม | เจ้าหน้าที่ปกครองปฏิบัติงาน | สน.อส. |
| ๖๕ | นางสาวสุพัฒสิริ อินทฤกษ์ | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ | กพร. |
| ๖๖ | นายวรณมงคล ยะภา | เจ้าพนักงานปกครองปฏิบัติการ | กพร. |
| ๖๗ | นางเจิมพัคตร์ ธารณัต | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | กตร. |
| ๖๘ | นางศิรินธร ทรงศิริ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน | กตร. |
| ๖๙ | นางถนอมนวล ชาวสบาย | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ | กตร. |

| ที่ | ชื่อ - สกุล | ตำแหน่ง | สังกัด |
|-----|----------------------------|---|--------|
| ๗๐ | นางสาวอัมพร ทองนุสนธิ์ | เจ้าหน้าที่ปกครองชำนาญงาน | กย. |
| ๗๑ | นายปริม เพียรแก้ว | พนักงานราชการ | ศสป. |
| ๗๒ | นายก้องภพ หาญณรงค์ | พนักงานราชการ | ศสป. |
| ๗๓ | นางสาวฉาลัยมา จุลเพชร | ผู้อำนวยการส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๔ | นางสาวชนกนันท์ วรรณสาร | นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๕ | นางสาวพิรุฬห์พร เพียงพิมพ์ | เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๖ | นางสาวเบญญาภา แกมทอง | นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๗ | นางสาวภัชชญา ติลภภากรณ์ | นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๘ | นางกรรณิกา ตันดำรงค์ | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๗๙ | นางสาวกัญญภัค มุจรินทร์ | พนักงานราชการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |
| ๘๐ | นางสาวพัชรภรณ์ ผิวทอง | พนักงานราชการ/เจ้าหน้าที่ | กจ. |

ตารางการฝึกอบรม

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ ลีฟวัลเลย์ 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. ๑๗.๑๕ น. | ๑๗.๐๐ น. ๑๗.๑๕ น. | ๑๗.๑๕ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. |
| ๒๑ มิ.ย. | รายงานตัวและลงทะเบียน ห้องประชุม ปค.๑ ชั้น ๒ กิจกรรมการปกครอง | ออกเดินทาง เวลา ๐๘.๓๐ น. จากกรมการปกครอง | ปฐมบทศ/ กิจกรรมสัมพันธ์ คุณไพริน ทำขุนทด | รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ | พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ | บรรยายเรื่อง สุขภาพที่ดีใหม่ "New Normal" อ.สง่า ดราพงษ์ | บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คุณไพริน ทำขุนทด | รับกุญแจ ห้องพัก | เนโรบิคในน้ำ คุณจิรายุ กรุณแก้ว | รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ |
| วัน/เวลา | ๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น. | ๐๗.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น. | ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น. | ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น. | ๑๓.๐๐ น. ๑๖.๓๐ น. | ๑๖.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. | |
| ๒๒ มิ.ย. | ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ คุณไพริน ทำขุนทด | บรรยายเรื่อง อากาศคาร์บอนไดออกไซด์ และการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คุณไพริน ทำขุนทด | รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ | กิจกรรมเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, ออบซาวน่า/ไอน้ำ ซักสารพิษ, วัดความดันโลหิต, ตรวจวัดประเมินสุขภาพทางกาย (BMI) เปรียบเทียบไขมันใต้ช่องท้อง ปริมาณเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย มวลความหนาแน่นของกระดูก (มวล) | คุณกัญญารินทร์ นิยมคุณ | พักผ่อนตาม อัธยาศัย | รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. | |
| วัน/เวลา | ๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น. | ๐๗.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น. | ๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น. | ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น. | ๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ น. | ๑๓.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. | |
| ๒๓ มิ.ย. | ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม คุณกนิษฐา แสงพระจันทร์ | ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี | รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ | รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ | สรุปผล การอบรม | เดินทางกลับกรมการปกครอง | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น. | ๑๘.๐๐ น. | |

หมายเหตุ - สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสุขภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา)/ ชุดกีฬา/ ชุดว่ายน้ำหรือเสื้อยัด,กางเกงขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำและอบซาวน่า/ไอน้ำ

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



ติดต่อ/ประสานงาน : นางสาวบุญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๗๓๘๘ ๑๖๒๓

กลุ่ม "โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ"

