

ด่วนที่สุด

ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว ๔๖๑๙



ศาลากลางจังหวัดสกลนคร
ถนนศูนย์ราชการ สน ๔๗๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๖๖๖๙
ลงวันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า ได้ร่วมกับสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ ณ ภูวนาลี รีสอร์ท อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จังหวัดสกลนครจึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการฯ ให้บุคลากรในสังกัดทราบ หากมีผู้สนใจสมัครให้จัดส่งแบบตอบรับทางกลุ่มไลน์ ข้อสั่งการ ปค.จ.สน. ภายในวันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เพื่อให้จังหวัดสกลนครพิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๑ คน ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ว่าที่ร้อยตรี

(รวยรุ่ง ไครบุตร)

ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด

กลุ่มงานปกครอง

โทร. ๐ ๔๒๗๑ ๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๖๖๖๕



ที่ทำการปกครองจังหวัดสกลนคร
เลขที่ ๒๑๐๓๓
วันที่ ๒๓ พ.ค. ๒๕๖๗
เวลา ๑๕.๒๐ น.

<input checked="" type="radio"/> บค. (๑)
<input type="radio"/> ผ.ค.ม. ()
<input type="radio"/> กง. ()
<input type="radio"/> นิติกร ()

กรมการปกครอง
ถนนอัมรินทร์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- | | | |
|------------------|--------------------------------|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. ตารางการฝึกอบรม | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๒. แผนที่ ภูวนาลี รีสอร์ท | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๓. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยกรมการปกครอง ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ ณ ภูวนาลี รีสอร์ท อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือจังหวัดพิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวนที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ทางไปรษณีย์ อีเล็กทรอนิกส์ dopahrwelfare@gmail.com ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอรรษิษฐ์ สัมพันธ์รัตน์)
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ ๒๒๒๕ ๙๙๑๔

ตารางการฝึกอบรม

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗


ณ ภูวนาถ รีสอร์ท อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

วัน/เวลา	๐๗.๐๐ น. ๐๘.๓๐ น.	๐๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ น.	๑๖.๓๐ น. ๑๗.๓๐ น.	๑๘.๐๐ น.	
๑๙ มิ.ย.	รายงานตัวและลงทะเบียน ห้องประชุมอิมพิเกอรัล ชั้น ๕ อาคารดำรงราชานุสรณ์	ออกเดินทาง เวลา ๐๙.๐๐ น. จากกรมการปกครอง	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗	บรรยายเรื่อง อาการคาร์ปัลทันเนลซินโดรมและ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คุณไพโรจน์ ทักษะพุด	บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คุณสุภารัตน์ ปานเงิน	รับประทานอาหารเย็นเพื่อ สุขภาพ
๒๐ มิ.ย.	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น.	๐๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๗.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.	
๒๑ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ คุณไพโรจน์ ทักษะพุด	บรรยายเรื่อง สุขภาพดีวิถีใหม่ "New Normal" อ.รณกร มาลีวัตร	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ ขนาดเพื่อสุขภาพ, วัดความดันโลหิต, ตรวจวัดประเมินสุขภาพร่างกาย (BMI) เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนังต้อง ปริมาณเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกาย มวลความหนาแน่น ของกล้ามเนื้อ) คุณไพโรจน์ ทักษะพุด	แอโรบิคในน้ำ คุณอารีรัตน์ เขียวศรี	รับประทานอาหารเย็น/ กิจกรรม สันทนาการ	
๒๒ มิ.ย.	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น.	๐๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ น.	๑๓.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น.		
๒๓ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม คุณศิวศิริ โกศล	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดนครราชสีมา	รับประทานอาหารกลางวัน	สรุปผล การอบรมฯ	เดินทางกลับกรมการปกครอง		

หมายเหตุ - สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสุขภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ายี่ห้อเสียดียืด,กางเกงขายาวสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ติดต่อ/ประสานงาน : นายเปรมพริ้ง ดิล्ली โทร. ๐๖ ๓๙๐๓ ๒๓๕๔

แผนที่ ภูวนาลี รีสอร์ท ต.หมูสี อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา



โรงแรมภูวนาลี รีสอร์ทขนาดใหญ่
 สำนักงานกรุงเทพฯ : ชั้น 14 อาคารโมโนรม
 3354/44 ถ.พหลโยธิน แขวงคลองตัน
 เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110
 Tel : 02-671-6591, 02-249-8647
 Fax : 02-671-6584
 Mobile : 085-112-0934, 081-999-2199

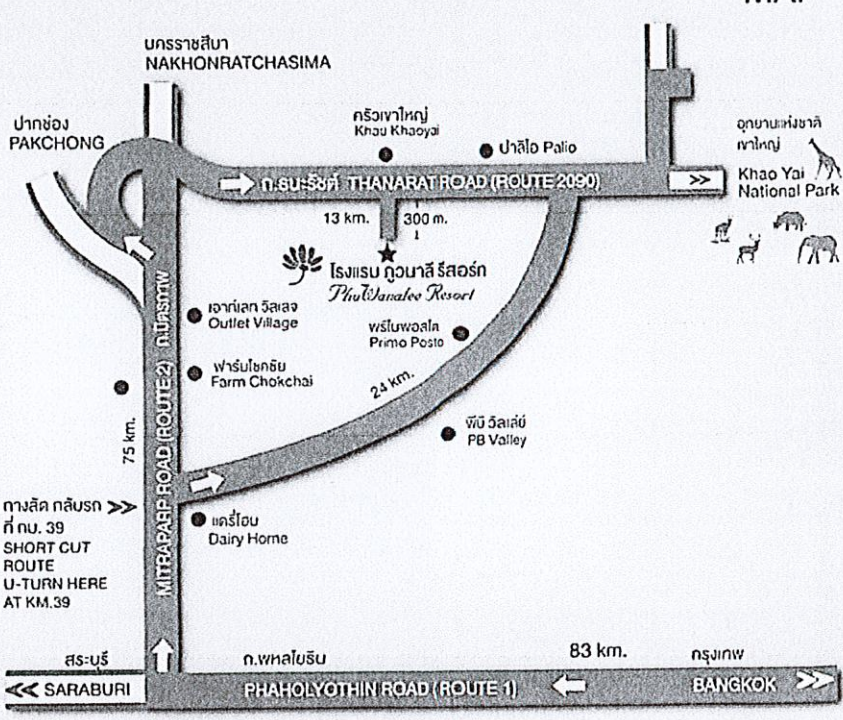
สำนักงานเขาใหญ่
 125 หมู่ 2 ต.หมูสี อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130
 Tel : 044 009 151
 Mobile : 087 674 9911
 Fax : 044 009152

Phuwanalee Resort, Khao Yai
 BANGKOK OFFICE
 14th Floor, Manorom Building,
 3354/44 Rama 4 Rd. Klongton,
 Klongtoey Bangkok 10110
 Tel : 02-671-6591, 02-249-8647
 Fax : 02-671-6584
 Mobile : 085-112-0934, 081-999-2199

KHAO YAI OFFICE
 125 Moo 2 Thanon Thanarat Rd., Moo-si,
 Pakchong, Nakhon Ratchasima 30130
 Tel : 044 009 151 Mobile : 087 674 9911
 Fax : 044 009152

Email : sales@phuwanalee.com
 Website : www.phuwanalee.com

MAP



บ.ภูวนาลี รีสอร์ท
 13 km. 300 m.
 75 km.
 83 km.

น.พหลโยธิน PHAHOLYOTHIN ROAD (ROUTE 1) ← → BANGKOK

←← SARABURI →→

ทางลัด กลับรถ >>>
 ที่ กม. 39
 SHORT CUT
 ROUTE
 U-TURN HERE
 AT KM.39

แบบตอบรับ (สรุปรายชื่อ)
ผู้เข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗
ณ ภูวนาลี รีสอร์ท อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
สังกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ

ลงชื่อ.....
(.....)
ตำแหน่ง ปลัดจังหวัด (หรือผู้แทน)

แบบตอบรับ (ข้อมูลรายบุคคล)

“โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗”

ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗

ณ ภูวนาลี รีสอร์ท อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ชื่อ - สกุล

ชื่อเล่น

อายุ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

โทรสาร (ที่ทำงาน)

โทรศัพท์มือถือ (๑)

(๒)

การเดินทาง ไปเอง ไปรถกรมการปกครองจัดให้

อาหาร มังสวิรัต ปกติทั่วไป
 อิสลาม อื่น ๆ

เคยเข้าร่วมโครงการฯ เคย
 ไม่เคย

(ลงชื่อ)

(.....)

ตำแหน่ง

หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : dopahrwelfare@gmail.com ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๒. ผู้ได้รับการคัดเลือกจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วนให้หน่วยงานคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทน และต้องส่งหนังสือแจ้งเหตุผล การไม่เข้าร่วมจากส่วนราชการต้นสังกัดด้วย เพื่อประโยชน์ต่อส่วนราชการที่จัดทำโครงการสำหรับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น

๓. เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ นายเป็นหนึ่ง ดีลี โทร. ๐ ๒๒๒๕ ๙๙๑๔ , ๐๖ ๓๙๐๓ ๒๓๕๔