



ที่ สน ๐๐๑๘.๑/๑๕๒๗/๕

ศาลากลางจังหวัดสกลนคร  
ถนนศูนย์ราชการ สน ๕๗๐๐๐

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ด่วนมาก ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๒๙๐๕  
ลงวันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครอง แจ้งว่าได้กำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จังหวัดสกลนครพิจารณาแล้วเห็นว่า เพื่อให้การดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอให้อำเภอแจ้งบุคลากรในสังกัด ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ และไม่เคยเข้าร่วมโครงการ ที่มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการ ส่งแบบตอบรับให้จังหวัดสกลนครทราบ ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบ ค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไชยวัฒน์ จุนถิระพงศ์)  
ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด  
กลุ่มงานปกครอง  
โทร. ๐-๔๒๗๑-๖๖๓๗

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

# ด่วนมาก

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๒๙๐๕



<input checked="" type="radio"/>	ปค. (1)
<input type="radio"/>	ม.ค.ม. ( )
<input type="radio"/>	ก.ง. ( )
<input type="radio"/>	นิติกร ( )

ที่ทำการปกครองจังหวัด...
เลขที่ 1585
วันที่ ๒๒ พ.ค. ๒๕๖๒
เวลา

กรมการปกครอง  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒  
รุ่นที่ ๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

- |                  |  |              |
|------------------|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. โปรแกรมการฝึกอบรม                                       | จำนวน ๑ ชุด  |
|                  | ๒. แผนที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท | จำนวน ๑ ฉบับ |
|                  | ๓. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ                             | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยกรมการปกครองกำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร เพื่อให้บุคลากรได้พัฒนาทักษะ ความรู้ ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองและนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างคุณภาพชีวิตกับการทำงานของบุคลากร และเพื่อเพิ่มช่องทางในการติดต่อประสานงานตามโครงการดังกล่าว จึงได้จัดตั้ง Line กลุ่มค่ายสุขภาพ มิถุนายน ๖๒ ขึ้น รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เนื่องจากกรมการปกครองได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด จึงขอความร่วมมือจังหวัดพิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ และไม่เคยเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ คน (หากมีผู้สนใจมากกว่า ๑ คน ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับภายในวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๒ ทาง email: Dopahrwelfare@gmail.com หรือทาง Line กลุ่มค่ายสุขภาพ มิถุนายน ๖๒ ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบ ค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัด เท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายศักดิ์ชัย แดงส่อ)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่  
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล  
โทร.๐-๒๒๒๑-๕๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๘  
โทรสาร.๐-๒๒๒๑-๕๖๐๒ ต่อ ๒๓๖



โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 รุ่นที่ 2  
ระหว่างวันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2562  
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

วันที่ 26 มิถุนายน 2562

- 07.00 - 08.00 น. รายงานตัวและลงทะเบียน บริเวณหน้าห้อง รับ-ส่ง หนังสือ ชั้น 1
- 08.15 น. ออกเดินทางจากกรมการปกครอง
- 11.00 น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท  
กรรมการสหกรณ์ฯ พบสมาชิก โดยกรรมการสหกรณ์ฯ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. พิธีเปิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี  
แนะนำวิทยากรการสร้างทีมงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต  
กิจกรรมกลุ่ม "การสร้างทีมงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต" โดย อ.พิเชษฐ ศรีเชียงใหม่และทีมงาน
- 15.00 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / แบ่งกลุ่มกิจกรรมเพื่อสุขภาพ โดยทีมงานสุขภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยายเรื่อง "วิถีคลายเครียดธรรมชาติที่ไม่ธรรมดา" โดย นพ.จุมพล สมประสงค์
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 27 มิถุนายน 2562

- 05.30 น. Morning Call / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เตรียมความพร้อมร่างกาย
- 06.00 น. ออกกำลังกายตอนเช้า "แอโรบิก" โดย อ.สิริวรรณ เสวกฉิม
- 07.30 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 09.00 น. บรรยายเรื่อง "สุขภาพพิศวัตต์ดีคับ" โดย นพ.สิทธิา ลิขิตนุกูล
- 10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ  
บรรยายเรื่อง "สุขภาพพิศวัตต์ดีคับ" (ต่อ)
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยายเรื่อง "เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ" โดย อ.เสาวนีย์ สังข์โสภณ
- 15.00 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 16.00 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แบ่งกลุ่ม

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
แอโรบิกในน้ำ- เจ้าหน้าที่รีสอร์ท		นวดเพื่อสุขภาพ
อบสมุนไพร	นวดเพื่อสุขภาพ	แอโรบิกในน้ำ- เจ้าหน้าที่รีสอร์ท
นวดเพื่อสุขภาพ	อบสมุนไพร	อบสมุนไพร

- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. กิจกรรมกลุ่ม "วิธีผ่อนคลายด้วยดนตรีบำบัด" โดยทีมงานสุขภาพ
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 28 มิถุนายน 2562

05.30	น.	Morning Call / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เตรียมความพร้อมร่างกาย	
06.00	น.	ออกกำลังกายตอนเช้า "ซึกง"	โดย อ.ถาวร ชนะภัย
07.30	น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.00	น.	บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า"	โดย อ.สง่า ตามาพงษ์
10.30	น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
11.00	น.	บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า" (ต่อ)	
12.00	น.	ท้องแปรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00	น.	สรุปผลการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการและปิดการอบรม	
15.00	น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

- เสื้อผ้าใส่สบาย, รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ ชุดว่ายน้ำ สำหรับแอโรบิคในน้ำ, ยาและอุปกรณ์ต่างๆ ประจำตัว
- โปรแกรมการฝึกอบรม อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



### แบบตอบรับ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 รุ่นที่ 2  
ระหว่างวันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2562  
ณ เดอะเลกซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ .....

ตำแหน่ง .....

สถานที่ทำงาน .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทรศัพท์ (มือถือ) .....

สมาชิกสหกรณ์ฯ เลขที่ .....

เคยเข้าร่วมโครงการนี้หรือไม่  เคย  ไม่เคย

การเดินทาง  ไปเอง  ไปรถกรมการปกครองจัดให้

อาหาร  มังสวิรัติ  ปกติทั่วไป

SIZE เสื้อยืดโปโล  S รอบอก 38 นิ้ว  M รอบอก 40 นิ้ว  L รอบอก 42 นิ้ว  
 XL รอบอก 44 นิ้ว  2XL รอบอก 46 นิ้ว  3XL รอบอก 48 นิ้ว

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

ผู้บังคับบัญชา

หมายเหตุ 1. รายละเอียดติดต่อได้ที่หน่วยงานต้นสังกัดของท่าน

สำหรับผู้สนใจเข้ารับการอบรม

(1) ส่วนกลาง ส่งแบบตอบรับที่มีลายมือชื่อผู้บังคับบัญชา

ไปยังหน่วยงานต้นสังกัดก่อนวันที่ 7 มิถุนายน 2562

(2) ส่วนภูมิภาค ส่งแบบตอบรับที่มีลายมือชื่อผู้บังคับบัญชา

ไปยังที่ทำการปกครองจังหวัดก่อนวันที่ 7 มิถุนายน 2562

(3) เข้ากลุ่ม line ค่ายสุขภาพ มิ.ย.62 เพื่อเพิ่มช่องทาง

รับ-ส่ง ข้อมูลข่าวสารของโครงการ

สำหรับหน่วยงานต้นสังกัด

(1) รวบรวมแบบตอบรับและเรียงลำดับกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้เข้ารับการอบรมที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการ และส่งก่อนให้พิจารณาก่อน

(2) ส่งแบบตอบรับได้ 2 ช่องทาง ภายในวันที่ 7 มิถุนายน 2562

2.1 email :Dopahrwelfare@gmail.com

2.2 line ค่ายสุขภาพ มิ.ย.62

(3) เอกสารต้นฉบับให้ส่งไปที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

2. รายชื่อผู้ได้รับอนุมัติไปราชการ กรมการปกครองจะแจ้งให้หน่วยงานต้นสังกัดทราบ พร้อมกำหนดการเดินทาง และสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป

3. กรมการปกครองได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด

