ด่วนมาก

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ ๑๐๒๒๘

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๕ มิถุนายน ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการฝึกอบรม จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แผนที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จำนวน ๑ ฉบับ
๓. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการปกครองกำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๖ – ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร ทำให้บุคลากรได้พัฒนาทักษะความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองและนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างคุณภาพชีวิตกับการทำงานของบุคลากร และเพื่อเพิ่มช่องทางในการติดต่อประสานงานตามโครงการดังกล่าว จึงได้จัดตั้ง Line กลุ่มค่ายสุขภาพ มิถุนายน ๖๒ ขึ้น รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

เนื่องจากกรมการปกครองได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จังหวัดนครศรีธรรมราช จึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าวให้บุคลากรในสังกัดที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ และไม่เคยเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ คน (หากมีผู้สนใจมากกว่า ๑ คน ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับภายในวันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๒ ที่กลุ่มงานปกครอง ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบ ค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมเกษม มากมณี)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง)
โทร/โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓
www.pokkrongnakhon.com





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. **พิธีเปิดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ**
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี
แนะนำวิทยากรการสร้างทีมงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
กิจกรรมกลุ่ม "การสร้างทีมงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต" — **โดย อ.พิเชษฐ์ ศรีเชียงหวางและทีมงาน**

15.00 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / **แบ่งกลุ่มกิจกรรมเพื่อสุขภาพ** — **โดยทีมงานสุขภาพ**

18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

19.00 น. **บรรยายเรื่อง " วิธีคลายเครียดธรรมดาที่ไม่ธรรมดา "** — **โดย นพ.จุมพล สมประสงค์**

21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 27 มิถุนายน 2562

05.30 น. Morning Call / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ เตรียมความพร้อมร่างกาย

06.00 น. ออกกำลังกายตอนเช้า "แอโรบิค" — **โดย อ.สิริวรรณ เสวกฉิม**

07.30 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

09.00 น. **บรรยายเรื่อง "สุขภาพฟิตชีวิตดีดับ"** — **โดย นพ.สิทธา ลิขิตนุกูล**

10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
บรรยายเรื่อง "สุขภาพฟิตชีวิตดีดับ" (ต่อ)

12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.00 น. **บรรยายเรื่อง "เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ"** — **โดย อ.เสาวนีย์ สังฆโสภณ**

15.00 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

16.00 น. **กิจกรรมเพื่อสุขภาพ แบ่งกลุ่ม**

กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2	กลุ่มที่ 3
แอโรบิคในน้ำ- เจ้าหน้าที่รีสอร์ท		นวดเพื่อสุขภาพ
อบสมุนไพร	นวดเพื่อสุขภาพ	แอโรบิคในน้ำ- 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 "ชี่กง"	โดย อ.ถาวร ชนะภัย
07.30	น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.00	น.	**บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า"**	โดย อ.สง่า ดามาพงษ์
10.30	น.	รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
11.00	น.	**บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า"** (ต่อ)	
12.00	น.	ล่องแพรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00	น.	สรุปผลการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการและปิดการอบรม	
15.00	น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

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

แผนที่การเดินทางไปยังโรงแรม ดิ เลกาซี่ ริเวอร์ แคว

แบบตอบรับ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562 รุ่นที่ 2
ระหว่างวันที่ 26 – 28 มิถุนายน 2562
ณ เดอะเลกาซี 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

<u>สำหรับผู้สนใจเข้ารับการอบรม</u>

(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

<u>สำหรับหน่วยงานต้นสังกัด</u>

(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