

**ด่วนมาก**

ที่ นศ ๐๐๑๗.๑/ว ๒๐๖๗

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ 80000

๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔

เรียน ปลัดจังหวัด และนายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. ตารางการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป จำนวน ๑ ฉบับ
๔. แผนที่สถานที่ฝึกอบรม ฯ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการปกครอง ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของบุคลากรในสังกัดให้มีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจกรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพื่อสนับสนุนองค์ความรู้ แนวทาง รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ ฯ ไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมและปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน รวมทั้งเป็นการสร้างความร่วมมือกันระหว่างหน่วยงานในสังกัดทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรห่างไกลโรค ซึ่งจะสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้

ในการนี้ กรมการปกครอง กำหนดจัดทำโครงการ ฯ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔ โดยกำหนดให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ เข้าพัก ณ อาคาร “สัมมนาคาร” สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ในวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป และระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔ กำหนดให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ทุกท่าน เข้ารับการฝึกอบรม ฯ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ฯ จึงขอให้แจ้งบุคลากรในสังกัดที่สนใจจะเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดได้อย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการ ฯ เพื่อจักได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับนำกลับไปดำเนินการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรในหน่วยงานที่ตนสังกัดได้อย่างเป็นรูปธรรมโดยกรมการปกครองได้เน้นกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

๑. บุคลากรฝ่ายปกครองทุกประเภทตำแหน่ง/ทุกระดับ ที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพ ฯ มีความสนใจด้านสุขภาพและเคยเข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพประจำปีของหน่วยงานหรือเป็นเจ้าหน้าที่ดำเนินการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของหน่วยงานที่ตนสังกัด ให้พิจารณาเป็นอันดับแรก

/ ๒. บุคลากร.....

๒. บุคลากรฝ่ายปกครองทุกประเภทตำแหน่ง/ทุกระดับ ที่เคยเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพ ฯ และประสบผลสำเร็จในการนำกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือมีผลการตรวจสุขภาพประจำปีในสัดส่วนที่ดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการ ฯ แล้ว ให้พิจารณาเป็นลำดับถัดไป

ทั้งนี้ จึงขอให้แจ้งบุคลากรฝ่ายปกครอง ทราบ และหากมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ ฯ ขอให้แจ้งรายชื่อให้ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง) ภายในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๔ เพื่อจังหวัดจะได้พิจารณาคัดเลือกเพียงจำนวน ๒ ราย และส่งให้กรมการปกครองต่อไป ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าพาหนะระหว่างการสัมมนา สำหรับค่าที่พัก ค่าพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ฯ ให้เบิกจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป สำหรับผู้ได้รับการพิจารณาเข้าร่วมโครงการ ฯ จังหวัดจะแจ้งให้ทราบต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง)
โทร / โทรสาร. ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓ , ๐-๗๕๓๑-๐๐๙๖
www.pokkrongnakhon.com

แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการฯ
โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับบุคลากรกรมการปกครอง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔

---

ระหว่างวันที่ ๑๐ – ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๔

(สำหรับจังหวัดในภาคใต้ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงราย และจังหวัดบึงกาฬ)
ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สอ.ปค. และ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี

ส่วนราชการ จังหวัด .....

ขอส่งผู้เข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

๑. ชื่อ .....

ตำแหน่ง .....

สังกัด .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทร (มือถือ) .....

น้ำหนัก ..... กก. ส่วนสูง ..... กก. รอบอก ..... นิ้ว

การเดินทางเข้าร่วมโครงการฯ ☐ รถยนต์โดยสารปรับอากาศที่ ปค. จัดให้ ☐ ไปเอง

๒. ชื่อ .....

ตำแหน่ง .....

สังกัด .....

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) .....

โทร (มือถือ) .....

น้ำหนัก ..... กก. ส่วนสูง ..... กก. รอบอก ..... นิ้ว

การเดินทางเข้าร่วมโครงการฯ ☐ รถยนต์โดยสารปรับอากาศที่ ปค. จัดให้ ☐ ไปเอง

กรุณาส่งแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการฯ ภายในวันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๔

# ตารางฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

## โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๔

## จำนวน ๕ วัน ๔ คืน สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

## ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์ ปค. และ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

| วัน/ เวลา | ๐๕.๓๐ ๐๗.๓๐ | ๐๗.๔๕ ๐๘.๓๐ | ๐๙.๐๐ ๐๙.๓๐ | ๐๙.๓๐ ๑๑.๐๐ | ๑๑.๐๐ ๑๒.๐๐ | ๑๒.๐๐ ๑๓.๐๐ | ๑๓.๐๐ ๑๔.๐๐ | ๑๔.๐๐ ๑๕.๐๐ | ๑๕.๐๐ ๑๖.๐๐ | ๑๖.๐๐ ๑๗.๐๐ | ๑๗.๐๐ ๑๘.๐๐ | ๑๘.๐๐ ๑๙.๐๐ | ๑๙.๐๐ ๒๐.๐๐ | ๒๐.๐๐ ๒๑.๐๐ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๔ | | | | | | | **เดินทางถึง อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์ ปค. (เฉพาะ ๑๗ จังหวัดที่ระบุ)** | | | | | | | |
| ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๔ | รายงานตัวและลงทะเบียน (ระหว่าง ๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.) ณ ห้องประชุม ปค.๑ชั้น๒ ตึก ปค. บริเวณกระทรวงมหาดไทย) | | พิธีเปิด และแนะนำโครงการ | ออกเดินทางสู่ ศูนย์สุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี | รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ | | ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประเมินผลผู้เข้าร่วมสัมมนา | | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ผอ.องค์การ สิริชุมแสง) | รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ | บรรยายเรื่อง "วิธีคลายเครียดธรรมดาที่ไม่ธรรมดา" (นพ.จุมพล สมประสงค์) |
| ๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔ | บริหารร่างกายยามเช้า "โยคะอาสนะ" (อ.กรรณิกา จิตต์ศรัทธา) | รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ | บรรยายเรื่อง "สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป " (นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม) | | | | แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติ "การดูแลสุขภาพองค์รวมและ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ" | | แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพกลุ่ม ๑) | | กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ "รู้เขา รู้เรา ... เอาไปใช้เพื่อก้าวต่อไป" |
| ๑๓ ก.ค. ๒๕๕๔ | บริหารร่างกายยามเช้า ลมปราณ "ชี่กง" (อ.ถาวร ชนะภัย) | | บรรยายเรื่อง "การจัดโครงสร้างกระดูก" (นพ.ทิฆัมพร ตันประเสริฐ) | | | | บรรยายเรื่อง "โภชนาการอาหารต้านโรค" (อ.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ) | | แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพกลุ่ม ๒) | | แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ | |
| ๑๔ ก.ค. ๒๕๕๔ | บริหารร่างกายยามเช้า "รำตะบอง" (คุณสิทธิกร ยิ่งยวด) | | แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ | | | | สรุปผลการอบรม สัมมนาเชิงปฏิบัติการ และ ปิดการอบรม | **เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร** | | | | | | |

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

อาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเวลา ๑๐.๕๐ - ๑๑.๐๐ และ ๑๔.๕๐ - ๑๕.๐๐ น.

- **สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันสัมมนา** การแต่งกายชุดสุภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ(รองเท้ากีฬา) / ชุดว่ายน้ำ(หรือเสื้อยืด/กางเกงขาสั้น) สำหรับแอโรบิกในน้ำ

สำหรับผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

# กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป

**สำหรับ ๑๔ จังหวัดภาคใต้ และ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงราย จังหวัดบึงกาฬ**

**<u>วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔</u>**

ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป - เดินทางถึงที่พัก ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ วังสวนสุนันทา ถนนราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

**<u>วันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔</u>**

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. - รายงานตัวและลงทะเบียน ณ ห้องประชุม ปค.๑ ชั้น ๒ ตึกกรมการปกครอง บริเวณกระทรวงมหาดไทย กรุงเทพฯ

เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น. - พิธีเปิดและแนะนำโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปค.

เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. - เดินทางจาก ตึกกรมการปกครอง บริเวณกระทรวงมหาดไทย ถึง สถานที่ฝึกอบรม ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี ด้วยรถยนต์โดยสารปรับอากาศ ที่ ปค. จัดให้

(รายละเอียดการฝึกอบรมตามโครงการฯ ปรากฏตามตารางฝึกอบรมที่แจ้งมาพร้อมนี้)

**<u>สถานที่จอดรถโดยสารปรับอากาศ</u>** - บริเวณด้านข้าง ตึกกรมการปกครอง (คลองหลอด)

**<u>สิ่งของสัมภาระที่ต้องนำไป</u>**

๑. การแต่งกายชุดสุภาพ
๒. รองเท้าสำหรับใช้ในการออกกำลังกาย (รองเท้ากีฬา)
๓. เสื้อยืด/กางเกงสำหรับออกกำลังกายยามเช้า
๔. ชุดว่ายน้ำ หรือ เสื้อยืด/กางเกงขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ
๕. ผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

**หมายเหตุ**

๑. กองการเจ้าหน้าที่ ได้สำรองห้องพักไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการที่เดินทางมาจากจังหวัดในภาคใต้ และ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงราย จังหวัดบึงกาฬ โดยให้ติดต่อกับเจ้าหน้าที่โครงการ หรือ เจ้าหน้าที่ของอาคารที่พัก "สัมมนาคาร"

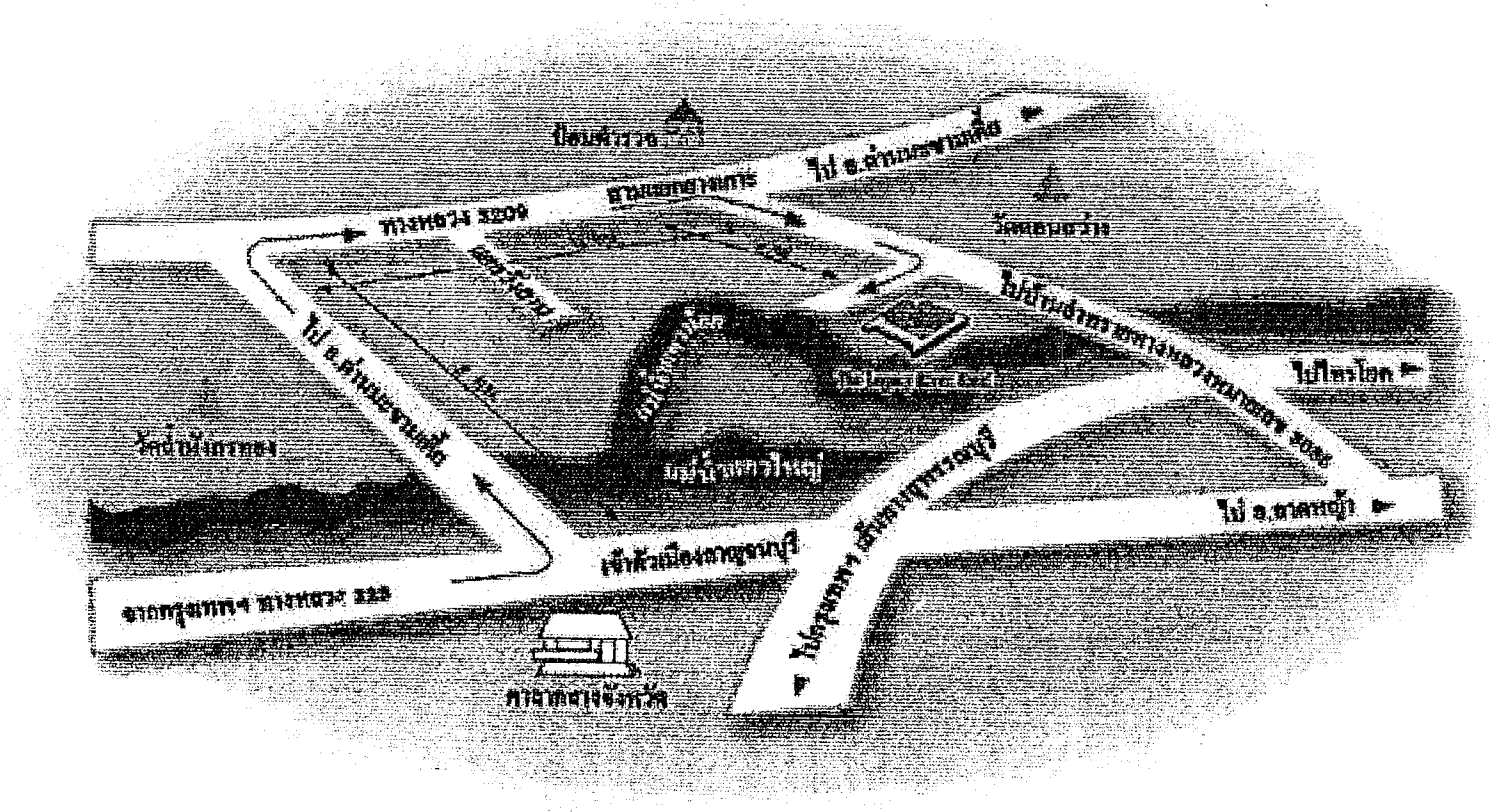
๒. กรณี อธิบดีกรมการปกครอง ได้อนุมัติให้เดินทางไปราชการในครั้งนี้ แต่ติดภารกิจ หรือติดราชการไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาตามโครงการฯ ได้ ให้หน่วยงานจัดส่งผู้เข้าร่วมโครงการแทนบุคคลดังกล่าว หรือ แจ้งประสานโดยตรงที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง

**เบอร์โทรศัพท์ในการติดต่อประสานงาน**

- กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ โทร. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖-๒๓๘
- อาคารที่พักสัมมนาคาร โทร ๐ - ๒๖๖๘ - ๗๕๒๗ – ๘
- เจ้าหน้าที่โครงการ โทร.(มือถือ) ๐๘ - ๑๙๑๒ - ๘๐๐๓ น.ส.นงค์ลักษณ์ เพียรศรีวัชรา
- เจ้าหน้าที่โครงการ โทร. (มือถือ) ๐๘ - ๖๗๘๙ - ๖๕๔๔ นางสมพิศ พรหมประสิทธิ์

# แผนที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

# The Legacy River Kwai Resort




อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 129 กิโลเมตร และอยู่ห่างจากตัวเมืองกาญจนบุรี ประมาณ 26 กิโลเมตร ที่อยู่ : 129 หมู่2 ด่านมะขามเตี้ย จ .กาญจนบุรี
โทร : 081-564-1472, 081-558-0468, 034-217-042 (กาญจนบุรี), 02-482-1254 (กรุงเทพฯ)