

ด่วนมาก

ที่ นศ 0017.1/ว **2665**

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ 80000

11 สิงหาคม 2553

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการกรมการปกครองประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

เรียน ปลัดจังหวัด และนายอำเภอ ทุกอำเภอ

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ นศ 0017.1/ว 1570 ลงวันที่ 11 พฤษภาคม 2553

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ฯ จำนวน 1 ฉบับ
2. ตารางการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน 1 ฉบับ
3. กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป จำนวน 1 ฉบับ
4. แผนที่สถานที่ฝึกอบรม ฯ ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท กาญจนบุรี จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ กรมการปกครองได้รณรงค์และเชิญชวนให้บุคลากรฝ่ายปกครองในส่วนภูมิภาค ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง โดยกรมการปกครอง ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 เพื่อรองรับบุคคลดังกล่าว ซึ่งโครงการมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในการดูแลสุขภาพในเชิงป้องกันรวมทั้งการ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่มีปัญหาต่อสุขภาพ มุ่งเน้นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี และนำความรู้ที่ได้รับนำไปปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากรกรมการปกครองและเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ที่มุ่งเน้นทรัพยากรบุคคล ประกอบกับแผนการสร้างความผาสุกและความพึงพอใจของบุคลากรได้เน้นปัจจัยด้านสุขภาพเป็นสำคัญ ในการนี้ กรมการปกครองจึงจัดทำโครงการ ฯ รุ่นที่ 3 สำหรับข้าราชการภาคใต้ ระหว่างวันที่ 13 - 17 กันยายน 2553 โดยกำหนดให้เข้าที่พักอาคาร "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ในวันที่ 13 กันยายน 2553 และกำหนดให้ฝึกอบรมระหว่างวันที่ 14 - 17 กันยายน 2553 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

/ เพื่อให้บรรลุ.....

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ฯ จึงขอให้แจ้งข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และพนักงานราชการในสังกัดทราบ และหากมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการ ขอให้แจ้งรายชื่อให้ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง) ภายในวันที่ 19 สิงหาคม 2553 เพื่อจังหวัดจะได้พิจารณาคัดเลือกเพียง จำนวน 6 คน และส่งให้กรมการปกครองต่อไป ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบ ค่าที่พัก ค่าอาหารและค่าพาหนะระหว่างการสัมมนา สำหรับค่าที่พัก ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ฯ ให้เบิกจากงบประมาณต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อทราบและสำหรับผู้ได้รับการพิจารณาเข้าร่วมโครงการ ฯ จังหวัดจะแจ้งให้ทราบต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุชาติ สุวรรณเกาศ)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด (กลุ่มงานปกครอง)
โทร. / โทรสาร 0-7535-6133 , 0-7531-0096
www.pokkrongnakhon.com

แบบตอบรับการเข้าอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการฯ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับข้าราชการกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

รุ่นที่ 3 สำหรับข้าราชการภาคใต้ ระหว่างวันที่ 13 – 17 กันยายน 2553

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

อำเภอ..... จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ)	หมายเหตุ

หมายเหตุ **สำหรับข้าราชการที่ประสงค์จะไปเอง** กรุณาระบุ**ในช่องหมายเหตุด้วย**

☑ **กลุ่มเป้าหมายหลัก (ส่งตามจำนวนที่กำหนด)**

- เป็นผู้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี (ไปตรวจสุขภาพเองที่โรงพยาบาล หรือเข้าร่วมโครงการตรวจสุขภาพประจำปีที่จังหวัดจัดขึ้น)
- ปฏิบัติงาน ณ ที่ว่าการอำเภอ และไม่เคยเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2552

☑ **กลุ่มเป้าหมายรอง**

- เป็นผู้ที่สนใจประสงค์จะเข้าร่วมโครงการ หากกลุ่มเป้าหมายหลักไม่ครบตามจำนวนที่กำหนด จะพิจารณากลุ่มเป้าหมายรองตามลำดับถัดไป

ตารางฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับข้าราชการกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2553 สำหรับข้าราชการภาคใต้

รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 13 – 17 กันยายน 2553

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

วัน/เวลา	05.30 – 07.30	07.45 – 08.30	09.00 – 09.30	09.30 – 11.00	11.00 – 12.00	12.00 – 13.00	13.00 – 14.00	14.00 – 15.00	15.00 – 16.00	16.00 – 17.00	17.00 – 18.00	18.00 – 19.00	19.00 – 20.00	20.00 – 21.00
13 ก.ย. 53									เดินทางถึง อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์ ปค.					
14 ก.ย. 53	รายงานตัวและลงทะเบียน (ระหว่าง 07.00-08.00 น.) ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สอ.ปค.		พิธีเปิด และแนะนำโครงการ (เวลา 8.30 - 9.30 น.)	ออกเดินทางสู่ ศูนย์สุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี		รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ		แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ1)		รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "คืนความสดใสให้ชีวิต" (นพ.จุมพล สมประสงค์)	
15 ก.ย. 53	กิจกรรมกลุ่ม บริหารร่างกายยามเช้า ลมปราณ "ชี่กง"	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก" (นพ.เทวัญ ธานีรัตน์)				บรรยายเรื่อง "โภชนาการอาหารต้านโรค" (อ.วิไลลักษณ์ ศรีสุระ)		แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ2)				แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ	
16 ก.ย. 53	กิจกรรมกลุ่ม บริหารร่างกายยามเช้า "โยคะอาสนะ"		บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพให้ยั่งยืนอย่างมีคุณภาพ" (นพ.เฉก ธนะสิริ)				บรรยายเรื่อง "การจัดโครงสร้างกระดูก" (นพ.ทิฆัมพร ตันประเสริฐ)		แบ่งกลุ่ม ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ3)				แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ	
17 ก.ย. 53	กิจกรรมกลุ่ม บริหารร่างกายยามเช้า "รำตะบอง"		บรรยายเรื่อง "หัวใจขาดเลือด / ไขมันในเส้นเลือด / เบาหวาน และความดัน" (นพ.ชำนาญ ภู่เอี่ยม)				สรุปผลการอบรม สัมมนาเชิงปฏิบัติการ และ ปิดการอบรม	เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร						

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเวลา 10.50 - 11.00 และ 14.50 - 15.00 น.
- **สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันสัมมนา** การแต่งกายชุดสุภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ(รองเท้ากีฬา) / ชุดว่ายน้ำ(หรือเสื้อยืด/กางเกงขาสั้น) สำหรับแอโรบิกในน้ำ สำหรับผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

กำหนดการเดินทางและสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป

<u>วันจันทร์ที่ 13 กันยายน 2553</u>

ตั้งแต่เวลา 15.00 น. เป็นต้นไป - เดินทางถึงที่พัก ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด วังสวนสุนันทา ถนนราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

<u>วันอังคารที่ 14 กันยายน 2553</u>

เวลา 07.00 – 08.00 น. - รายงานตัวและลงทะเบียน ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด วังสวนสุนันทา ถนนราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

เวลา 08.30 – 09.30 น. - พิธีเปิดและแนะนำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตฯ

เวลา 09.30 – 12.00 น. - เดินทางจาก สหกรณ์ออมทรัพย์ฯ "สัมมนาคาร" ถึง สถานที่ฝึกอบรม ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี ด้วยรถยนต์โดยสารปรับอากาศ

(รายละเอียดการฝึกอบรมตามโครงการฯ ปรากฏตามตารางฝึกอบรมที่แจ้งมาพร้อมนี้)

<u>สถานที่จอดรถยนต์</u> - บริเวณด้านข้าง วังสวนสุนันทา ถนนอู่ทองนอก

<u>สิ่งของสัมภาระที่ต้องนำไป</u>

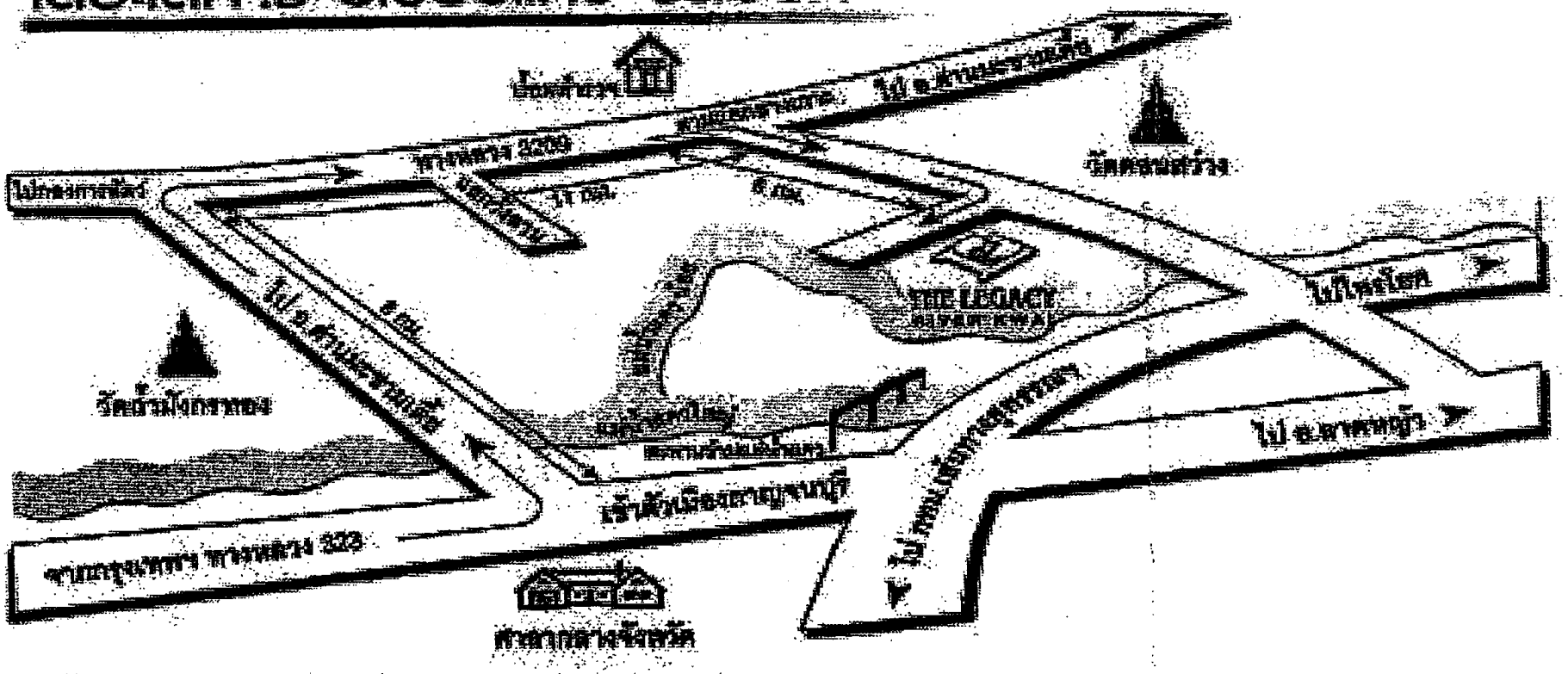
1. การแต่งกายชุดสุภาพ
2. รองเท้าสำหรับใช้ในการออกกำลังกาย (รองเท้ากีฬา)
3. เสื้อยืด/กางเกงสำหรับออกกำลังกายยามเช้า
4. ชุดว่ายน้ำ หรือ เสื้อยืด/กางเกงขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ
5. ผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย

<u>หมายเหตุ</u>

1. **กองการเจ้าหน้าที่ ได้สำรองห้องพักไว้สำหรับผู้เข้าร่วมสัมมนาทุกท่านที่เดินทางมาถึงอาคารที่พัก "สัมมนาคาร" โดยให้ติดต่อกับเจ้าหน้าที่โครงการ หรือ เจ้าหน้าที่ของอาคารที่พัก "สัมมนาคาร"**
2. **กรณีที่ อธิบดีกรมการปกครอง ได้อนุมัติให้เดินทางไปราชการในครั้งนี้ แต่ติดภารกิจ หรือติดราชการ ไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาตามโครงการฯ ได้ ให้หน่วยงานจัดส่งผู้เข้าร่วมสัมมนาแทนบุคคลดังกล่าว หรือ แจ้งประสานโดยตรงที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง**

- **อาคารที่พักสัมมนาคาร โทร 0 - 2668 - 7527 - 8**
- **เจ้าหน้าที่โครงการ โทร.(มือถือ) 08 - 1912 - 8003 น.ส.นงค์ลักษณ์ เพียรศรีวัชรา**
- **เจ้าหน้าที่โครงการ โทร. (มือถือ) 08 - 0559 - 7325 นางสมพิศ พรหมประสิทธิ์**

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท



สำนักงานขายและการ : โทร. 0-3460-7602-9 แฟกซ์ 0-3460-7610
- กรุงเทพมหานคร : โทร. 0-3467-3635-40 แฟกซ์ 0-3467-3634

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ประจำปี พ.ศ.2553

รายละเอียดจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ รุ่นที่ 3 จำนวน 60 คน จนท.โครงการฯ รุ่นละ 5 คน

ระหว่างวันที่ 13 - 17 กันยายน 2553

ณ อาคารที่พัก "สัมมนาคาร" สอ.ปค. และ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

ลำดับที่	รายการ		จำนวน (ราย)	หมายเหตุ
	จังหวัด	อำเภอ		
1	กระบี่	8	2	
2	ชุมพร	8	2	
3	ตรัง	10	2	
4	นครศรีธรรมราช	23	6	
5	นราธิวาส	13	13	★
6	ปัตตานี	12	12	★
7	พังงา	8	2	
8	พัทลุง	11	2	
9	ภูเก็ต	3	2	
10	ยะลา	8	8	★
11	ระนอง	6	2	
12	สงขลา	16	2	
13	สตูล	7	2	
14	สุราษฎร์ธานี	19	3	
รวมทั้งสิ้น			60	