



ที่ นม ๐๐๑๘.๑/๖ ๓๘๗

ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา
ถนนมหาไทย นม ๓๐๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

- | | |
|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการฝึกอบรม | จำนวน ๑ ชุด |
| ๒. แผนที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๓. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยกรมการปกครองกำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร เพื่อให้บุคลากรได้พัฒนาทักษะความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองและนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างคุณภาพชีวิตกับการทำงานของบุคลากรและเพื่อเพิ่มช่องทางในการติดต่อประสานงานตามโครงการดังกล่าว จึงได้จัดตั้ง Line กลุ่มค่ายสุขภาพ มิถุนายน ๖๒ ขึ้น และขอความร่วมมือจังหวัดพิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เป็นสมาชิกสหกรณ์ฯ และไม่เคยเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ คน (หากมีผู้สนใจมากกว่า ๑ คน ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

เพื่อให้การดำเนินการโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ตรงตามวัตถุประสงค์ จึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบ หากมีผู้สนใจเข้าร่วมโครงการให้ส่งแบบตอบรับฯ ให้ที่ทำการปกครองจังหวัด ภายในวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายปัญญา วงศ์ศรีแก้ว)
ปลัดจังหวัดนครราชสีมา รักษาการแพทย์
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา

ที่ทำการปกครองจังหวัด(กลุ่มงานปกครอง)

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๒๔-๒๑๐๒



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.พิเชษฐ์ ศรีเชียงหวางและทีมงาน
- 15.00 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 16.00 น. รับกฎแจ้เข้าห้องพัก / 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 “สุขภาพพิศชีวิตดีดี” โดย นพ.สิทธา ลิขิตนุกูล
- 10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
บรรยายเรื่อง “สุขภาพพิศชีวิตดีดี” (ต่อ)
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยายเรื่อง “เทคนิคการสร้างสุขด้วยวิถีธรรมชาติ” โดย อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ
- 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 "ซึกง"	โดย อ.ถาวร ชนะภัย
07.30	น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.00	น.	บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า"	โดย อ.สง่า ตามาพงษ์
10.30	น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
11.00	น.	บรรยายเรื่อง "กินถูก สุขสง่า" (ต่อ)	
12.00	น.	ล่องแพรับประทานอาหารกลางวัน	
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 เดอะเลกาศี 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

สำหรับผู้สนใจเข้าร่วมอบรม

(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 และส่งก่อนให้พิจารณา

(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

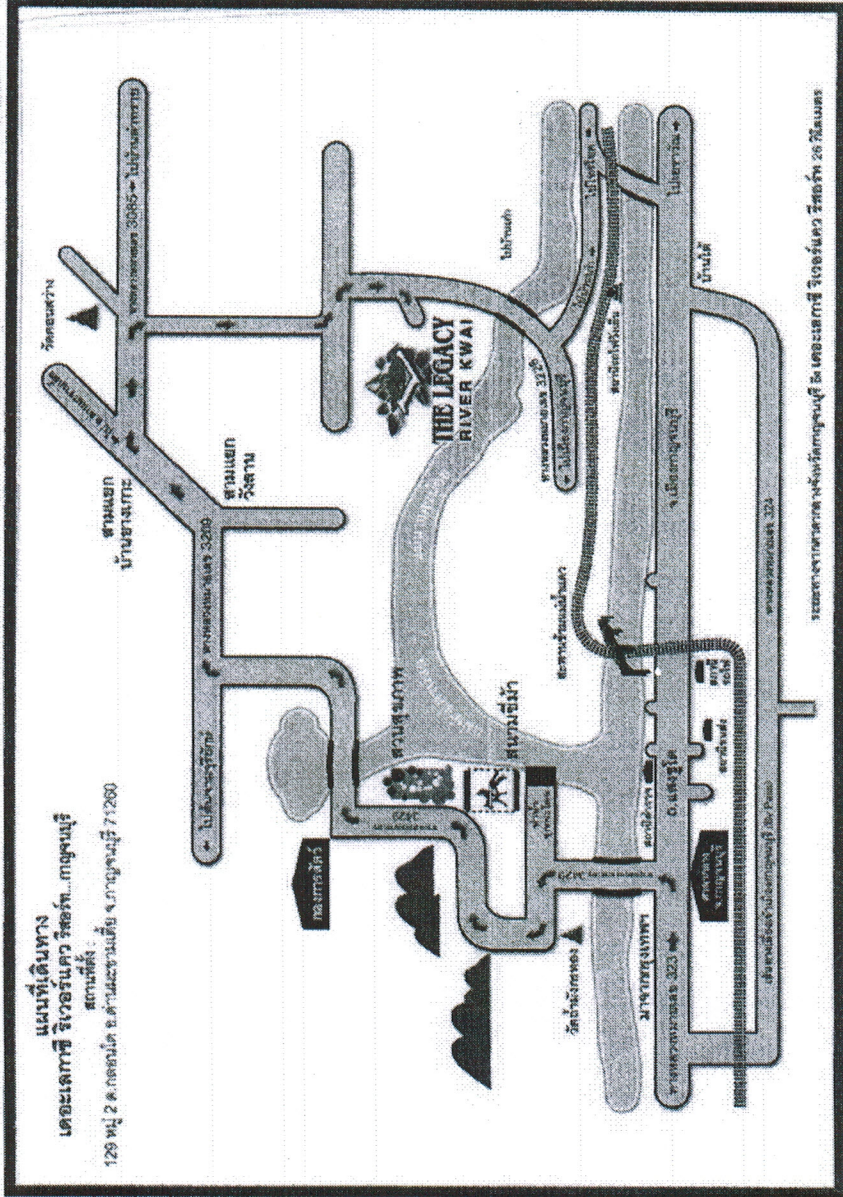
2. รายชื่อผู้ได้รับอนุมัติไปราชการ กรมการปกครองจะแจ้งให้หน่วยงานต้นสังกัดทราบ พร้อมกำหนดการเดินทาง และสิ่งของสัมภาระที่ต้องนำติดตัวไป

3. กรมการปกครองได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด



แผนที่เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ. กาญจนบุรี

แผนที่เดินทาง
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท...กาญจนบุรี
สถานที่ตั้ง : บ้านช้างกระทิง อ.บ้านช้างกระทิง จ.กาญจนบุรี 71260
129 หมู่ 2 ต.กุดสนิมืด อ.บ้านช้างกระทิง จ.กาญจนบุรี 71260



ระยะทางจากท่าอากาศยานจังหวัดกาญจนบุรี ถึง เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท 26 กิโลเมตร