



ที่ นม ๐๐๑๘.๑/ว ๒๕๖๔

ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา
ถนนมหาไถย นม ๓ ๐๐๐๐

๕ เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ
พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๘๓๒๐ ลงวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมการปกครองกำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เตชะเลขาชี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรในหน่วยงาน พัฒนาทักษะและเสริมสร้างสมรรถนะด้านสุขภาพ ให้บุคลากรในหน่วยงานมีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจกรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และทำให้บุคลากรมีขวัญกำลังใจ มีความผูกพัน กับองค์กร เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงาน จึงขอความร่วมมือ จังหวัดคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวนที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครอง ถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฯ จังหวัดจึงขอให้อำเภอแจ้งให้บุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ ทราบ หากสนใจเข้าร่วมโครงการฯ ให้ส่งแบบตอบรับเข้าร่วมโครงการให้ที่ทำการปกครองจังหวัดภายในวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๔

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิสูตร ชัชวาลวงศ์)

ปลัดจังหวัดนครราชสีมา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา

ที่ทำการปกครองจังหวัด(กลุ่มงานปกครอง)

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๒๔-๒๑๐๒



ที่ทำการปกครองจังหวัดนครราชสีมา
รับที่ ๑๖๑๔ เวลา.....
วันที่ ๓๐ มี.ค. ๒๕๖๔

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๘๖๒๐

กรมการปกครอง

ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

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

ด้วยกรมการปกครองกำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรในหน่วยงาน พัฒนาทักษะและเสริมสร้างสมรรถนะด้านสุขภาพให้บุคลากรในหน่วยงานมีศักยภาพในการขับเคลื่อนการกิจกรรมการปกครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล อีกทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และทำให้บุคลากรมีขวัญกำลังใจ มีความผูกพัน กับองค์กร เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติงาน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฯ กรมการปกครองจึงขอความร่วมมือจังหวัดคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวนที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ ภายในวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๔ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ dopahrwelfare@gmail.com ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายธนาคม คงจิระ)
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่

ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล

โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๘

แบบตอบรับ (สรุปรายชื่อ)

ผู้เข้าร่วมโครงการโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

ระหว่างวันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ณ เดอะเลกซี่ รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

สังกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ

ลงชื่อ.....

.....

ตำแหน่ง ปลัดจังหวัด.....

แบบตอบรับ (ข้อมูลรายบุคคล)

“โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔”

ระหว่างวันที่ ๕ – ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี รีเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

ชื่อ - สกุล

ชื่อเล่น

อายุ

ตำแหน่ง

สถานที่ทำงาน

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

โทรสาร (ที่ทำงาน)

โทรศัพท์มือถือ (๑)

(๒)

การเดินทาง ☐ ไปเอง ☐ ไปรถกรมการปกครองจัดให้

อาหาร ☐ มังสวิรัติ ☐ ปกติทั่วไป

☐ อื่น ๆ

SIZE เสื้อยืดโปโล ☐ ไซส์ S รอบอก 38 นิ้ว ☐ ไซส์ M รอบอก 40 นิ้ว ☐ ไซส์ L รอบอก 42 นิ้ว

☐ ไซส์ XL รอบอก 44 นิ้ว ☐ ไซส์ 2XL รอบอก 46 นิ้ว ☐ ไซส์ 3XL รอบอก 48 นิ้ว

(ลงชื่อ)

(.....)

ตำแหน่ง

หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : dopahrwelfare@gmail.com ภายในวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๔

๒. ผู้ได้รับการคัดเลือกจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วน
ให้หน่วยงานคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทน และต้องส่งหนังสือแจ้งเหตุผล
การไม่เข้าร่วมจากส่วนราชการต้นสังกัดด้วย เพื่อประโยชน์ต่อส่วนราชการที่จัดทำโครงการสำหรับ
ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น

๓. เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่
นายธนพัชร เณรพลาย โทร. ๐๘ ๑๙๔๙ ๑๓๓๑

ตารางการฝึกอบรม

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

ระหว่างวันที่ ๕ - ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

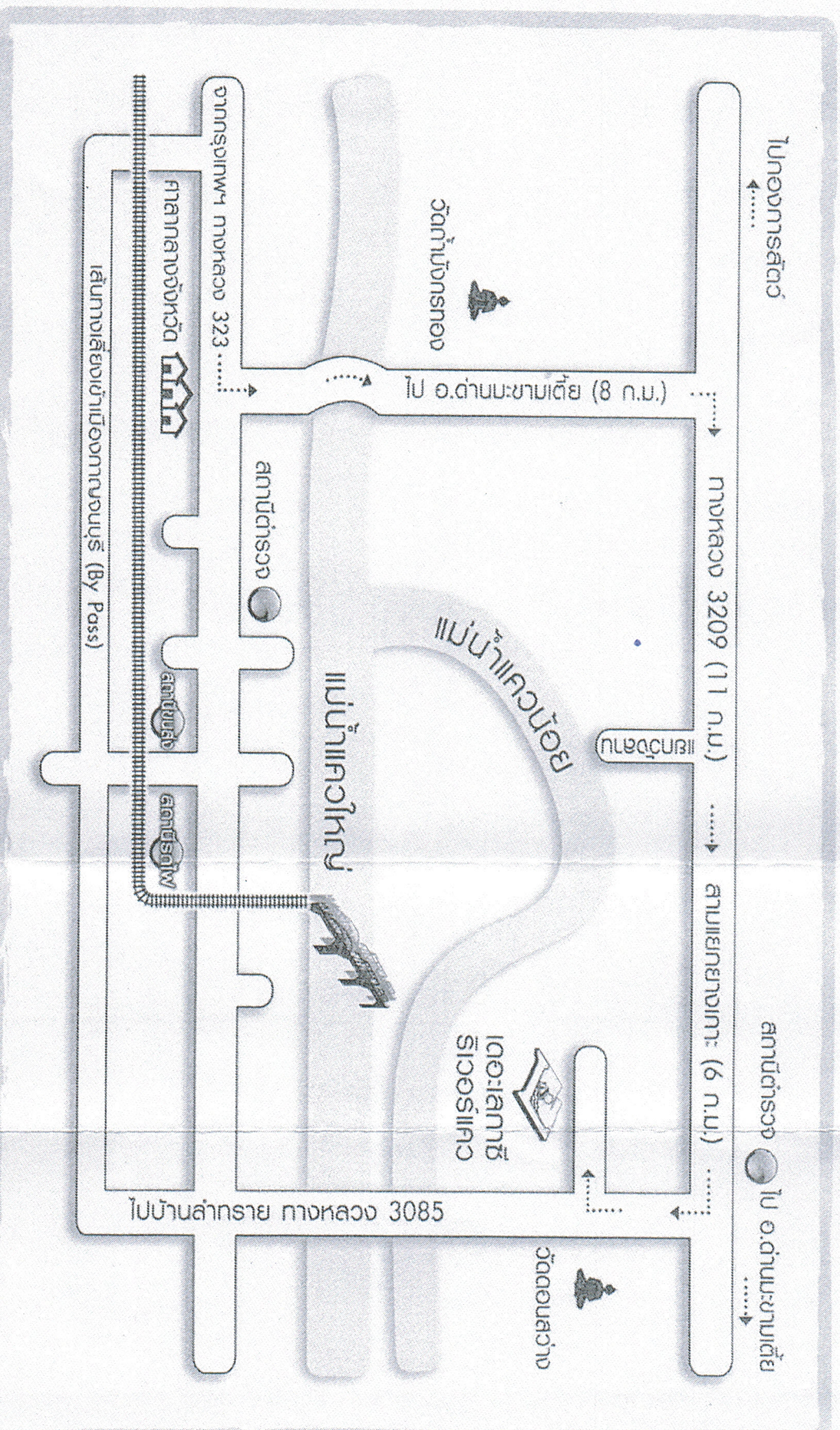
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอคำชะงามเขตยั้ง จังหวัดกาญจนบุรี

วัน/เวลา	๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐	๘.๓๐ - ๑๐.๓๐	๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐	๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐	๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐	๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐
๕ พ.ค.	รายงานตัวและลงทะเบียนบริเวณหน้าห้องรับ-ส่งหนังสือ	ออกเดินทาง เวลา ๐๘.๓๐ น. จาก ตึก ปค.	พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔	บรรยายเรื่อง "การสร้างทีมงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต" คุณภาพชีวิต	พักทานอาหารว่าง	รับบุญเจ้ห้องพัก	พักผ่อนตามอัธยาศัย	บรรยายเรื่อง "รู้ศักยภาพศักยภาพที่เรามี"	
๖ พ.ค.	ชั้น ๑ ปค. (ถนนอัษฎางค์)			องค์การ สิริคุณแสง				นพ. จุฑาพร สมประสงค์	
วัน/เวลา	๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐	๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐	๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐	๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๐ - ๑๔.๐๐	๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐	๑๕.๓๐ - ๑๘.๐๐	๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐	
๖ พ.ค.	ออกกำลังกายตอนเช้า แอโรบิคเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "กินอย่างไรให้มีสุขภาพดี เพื่อชีวิตยืนยาว" (พักทานอาหารว่างตอน ๑๐.๓๐ น.)	บรรยายเรื่อง "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรเวท" "เรียนรู้สถิติขนาดเพื่อสุขภาพ กตัญญูแด่ชีวิต"	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ
๖๔	โดย อ.สิริวรรณ เสาวกลิ่น		อ.ไกร มาศพิณิล	โดย คุณกรณิกา จิตต์ศรีทรา					
๗ พ.ค.	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะอาสนะ นวดกดจุด	บรรยายเรื่อง "ธรรมะอารมณ์ดี" (พักทานอาหารว่างตอน ๑๐.๓๐ น.)	สรุปผล การอบรมฯ						
๖๕	โดย คุณกรณิกา จิตต์ศรีทรา								

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเวลา ๑๐.๓๐ น., ๑๕.๐๐ น. และ ๑๖.๐๐ น.
- สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสูท/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา) / ชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- (หากไม่สะดวกเตรียมชุดว่ายน้ำมา ทางโครงการมีเสื้อยืดและกางเกงขาสั้นให้บริการ)

เส้นทางกลับกรุงเทพมหานคร

เดอะเลกาซี รีสอร์ทแคว รีสอร์ท...กาญจนบุรี



สำนักงานกรุงเทพฯ : 0-2860-7602-9 โทร. 0-2860-7610 / กาญจนบุรี : (034) 673-635-40 โทร. (034) 673-634
 E-mail : thelegacy@stc-group.com Website : www.thelegacyresort.com