



ที่ นม ๐๐๑๘.๑/ว ๓๕๘๖

ศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา
ถนนมหาไถย นม ๓๐๐๐๐

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๑๔๐๕๐
ลงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖

ด้วยกรมการปกครองร่วมกับสหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้จัดทำโครงการ
โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.
๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง
จังหวัดเพชรบุรี จึงขอความร่วมมือจังหวัดประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ
ประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวน
ที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับ ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖ ทาง
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ dopahrwelfare@gmail.com ทั้งนี้ กรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก
ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม
สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้
เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จังหวัดจึงขอให้อำเภอประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี
และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ สามารถแจ้งรายชื่อเข้าร่วมโครงการได้ตามแบบที่กำหนด
ให้จังหวัดภายในวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๖ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสามารถ สุวรรณณณี)
ปลัดจังหวัดนครราชสีมา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา

ที่ทำการปกครองจังหวัด(กลุ่มงานปกครอง)

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๒๔-๒๑๐๒

122A
๒๕ พ.ค. ๒๕๖๖

ด่วนที่สุด

ที่ ท ๐๓๐๖.๕/ว ๑๕๐๕๐



กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

- | | | |
|------------------|---------------------------------|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. ตารางการฝึกอบรม | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๒. แผนที่สี่ล้อรีสอร์ท | จำนวน ๑ ฉบับ |
| | ๓. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการฯ | จำนวน ๑ ฉบับ |

ด้วยกรมการปกครอง ร่วมกับ สหกรณ์ออมทรัพย์กรมการปกครอง จำกัด ได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ สี่ล้อรีสอร์ท อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือจังหวัดพิจารณาคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากจังหวัดใดมีผู้สนใจมากกว่าจำนวนที่กำหนด ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดยกำหนดส่งแบบตอบรับตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๓ ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖ ทางไปรษณีย์ อีเล็กทรอนิกส์ dopahwelfare@gmail.com ทั้งนี้ กรมการปกครอง จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทางจากกรมการปกครองถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายแมนรัตน์ รัตนสุคนธ์)
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๘๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๘



กลุ่ม "โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ"

แบบตอบรับ (ข้อมูลรายบุคคล)
“โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒”
ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖
ณ สีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ชื่อ - สกุล
ชื่อเล่น
อายุ
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)
โทรสาร (ที่ทำงาน)
โทรศัพท์มือถือ (๑)
(๒)

การเดินทาง ไปเอง ไปรถกรมการปกครองจัดให้
อาหาร มังสวิรัต ทัวไป
 อิสลาม อื่น ๆ

การรับวัคซีน (COVID-19) เข็มที่ 1 เมื่อวันที่.....
 เข็มที่ 2 เมื่อวันที่..... ยังไม่เคยได้รับวัคซีน
 เข็มที่ 3/อื่นๆ เมื่อวันที่.....

(ลงชื่อ)
(.....)
ตำแหน่ง

หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : dopahiwelfare@gmail.com ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖
๒. ผู้ได้รับการคัดเลือกจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วนให้
หน่วยงานคัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทน และต้องส่งหนังสือแจ้งเหตุผล
การไม่เข้าร่วมจากส่วนราชการต้นสังกัดด้วย เพื่อประโยชน์ต่อส่วนราชการที่จัดทำโครงการสำหรับ
ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น
๓. เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ส่วนสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่
นางสาวเบญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๗๓๘ ๑๖๒๓

ตารางการฝึกอบรม

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ ลีฟวิลเลจ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

วันที่/เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๘.๐๐ น.	๘.๓๐ น. ๑๑.๓๐ น.	๑๑.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๓๐ น. ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. ๑๗.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น. ๑๗.๑๕ น.	๑๗.๑๕ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.
๒๑ มิ.ย.	รายงานตัวและลงทะเบียน หัดประชุม ปค.๑ ชั้น ๒ กิจกรรมการปกครอง	ออกเดินทาง เวลา ๐๘.๓๐ น. จากกรมการปกครอง	ปฐมนิเทศ/ กิจกรรมสัมพันธ์ คุณไพรัตน์ ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒	บรรยายเรื่อง สุขภาพที่ดีใหม่ "New Normal" อ.สง่า ตราพงษ์	บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คุณไพรัตน์ ทำขุนทด	รักษาวิทยากร ห้องพัก	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ
วันที่/เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๓๐ น.	๐๘.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๖.๓๐ น.	๑๖.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น. ๑๘.๑๕ น.	๑๘.๑๕ น. ๑๙.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.
๒๒ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ คุณไพรัตน์ ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง อาการคาร์ปัลทีนเนลจินโดรมและ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คุณไพรัตน์ ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, อยชาน/ไอน้ำ ชันสาโรช, วดความตึงเครียด, ตรวจวัดประเมินสุขภาพทาง กาย (BMI) เฮอร์เซ็นโซมันไต้ช่องท้อง ปริมาณเออร์เซ็นน้ำในร่างกาย นวดความหนาแน่นของ กระดูก (เนื้อ)	รับประทานอาหารเย็น อียาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	
วันที่/เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น.	๐๗.๓๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น. ๑๘.๑๕ น.	๑๘.๑๕ น. ๑๙.๐๐ น.	๑๙.๐๐ น.
๒๓ มิ.ย.	ออกกำลังกายตอนเช้า กระซอกบั้งกับ ออฟฟิศซินโดรม คุณนิษฐา แสงพระจันทร์	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	รับประทานอาหารกลางวัน	สรุปผล การอบรมฯ	เดินทางกลับกรมการปกครอง	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ	

หมายเหตุ - สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสุขภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา)/ ชุดกีฬา/ ชุดว่ายน้ำหรือเสื้อยัด,กางเกงขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำและออบซาวน่า/เอาน้ำ
- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ติดต่อ/ประสานงาน : นางสาวเบญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๓๓๘ ๑๖๒๓



ไลน์กลุ่มอบรม

“โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ 2566

รุ่นที่ 2”