

12/18/07

จังหวัด  
พระนครศรีอยุธยา  
วิทยาลัยพยาบาล  
วิชาเลขที่ ศ.ศ.๐๖  
ชื่อ ก.ร. ชัยดี  
เวลา ๑๖.๐๐



ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/ ๐๕๙

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง

ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

กรกฎาคม ๒๕๕๕

สำนักงานกลาง  
จำนวนที่ 1883  
วันที่ 16/10/55  
เวลา 16.00

เรื่อง ขอเชิญชวนส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไรในวัยทำงาน"  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบสมัคร แผ่นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ กำหนดการ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน" ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ - สิงหาคม ๒๕๕๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรวมถึงแนวทางการควบคุมและการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเปิดอบรมจำนวน ๑๐ รุ่นๆ ละ ๑๕ คน ระยะเวลา ๓ วันต่อรุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนเงิน ๒,๖๐๐ บาท มีกำหนดวันอบรม ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ อบรมวันที่ ๑๔ - ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕
- รุ่นที่ ๒ อบรมวันที่ ๑๙ - ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕
- รุ่นที่ ๓ อบรมวันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๔ อบรมวันที่ ๒๐ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๕ อบรมวันที่ ๒๐ - ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๖ อบรมวันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๗ อบรมวันที่ ๑๕ - ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๘ อบรมวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๙ อบรมวันที่ ๑๗ - ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖
- รุ่นที่ ๑๐ อบรมวันที่ ๒๑ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๖

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชา ก่อน ผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครมาได้ คุณนาฏยา รักไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๑ ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ [www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th) หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ โทร. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒ หรือ ๐๘๘-๒๔๖๙๔๗๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน จักเป็นพระคุณยิ่ง

วิเชียร ทพ.ศ.๑๐

ศิริพร ชัมภลิต

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร ชัมภลิต)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คุณศิริพร ชัมภลิต

ศิริพร

19/10/55

๘๐  
๖๖  
17/10/55



ใบสมัครโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง “ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน” ประจำปี ๒๕๕๖

ชื่อ.....นามสกุล.....  
อายุ..... ปี น้ำหนักปัจจุบัน.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม.  
สถานที่ทำงาน.....  
สถานที่ติดต่อ เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....  
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....มือถือ.....โทรสาร.....  
อีเมล.....

ต้องการสมัครเข้าอบรมรุ่นที่

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๑ อบรมวันที่ ๑๔ - ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕  | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๖ อบรมวันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน ๒๕๕๖   |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๒ อบรมวันที่ ๑๙ - ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕    | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๗ อบรมวันที่ ๑๕ - ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖  |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๓ อบรมวันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖     | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๘ อบรมวันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๔ อบรมวันที่ ๒๐ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๙ อบรมวันที่ ๑๗ - ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖  |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๕ อบรมวันที่ ๒๐ - ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖     | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๑๐ อบรมวันที่ ๒๑ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๖ |

การสำรองที่พัก  ต้องการให้ที่ประชุมสำรองที่พักโดยเข้าพักวันที่.....ถึงวันที่.....  
 ไม่ต้องการให้ที่ประชุมสำรองที่พัก

ชำระเงินค่าลงทะเบียน

๑. ชำระด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

๒. โอนผ่านธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)

ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์ (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ)

เลขที่บัญชี ๐๕๐-๒-๕๒๓๕๗-๔ ประเภท ออมทรัพย์ สาขา ธรรมศาสตร์ - รังสิต

กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้าอย่างน้อย ๓๐ วัน ก่อนการเข้าอบรม เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถจัดเตรียมเอกสาร  
ประกอบการอบรมและส่งแฟกซ์สลิปค่าสมัครพร้อมใบสมัครมาที่ ๐๒ ๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๑

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
โทรศัพท์ ๐๒ ๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒  
มือถือ ๐๘๘-๒๔๖๙๙๗๐

- หมายเหตุ : ๑. กรณีชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ ผู้จัดไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน ในทุกกรณี  
๒. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแต่งชุดออกกำลังกาย และเตรียมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงขาสั้นชนิดยืดหยุ่นได้  
๓. กรุณารับประทานอาหารทุกมื้อเฉพาะที่ฝ่ายอบรมจัดเตรียมให้เท่านั้น

# คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง

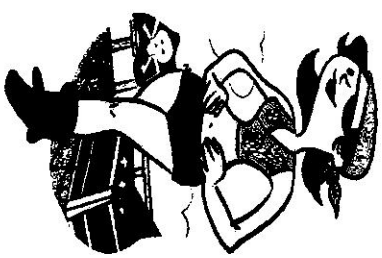
### “ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน”

(อยู่ระหว่างดำเนินการขอ CNEU )

กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้

เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักในให้ดีที่สุด

เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วน



ระยะเวลาอบรม ๓ วัน/รุ่น

รุ่นที่ ๑	วันที่ ๑๔ - ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	รุ่นที่ ๖	วันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน ๒๕๕๖
รุ่นที่ ๒	วันที่ ๑๙ - ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕	รุ่นที่ ๗	วันที่ ๑๕ - ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๖
รุ่นที่ ๓	วันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖	รุ่นที่ ๘	วันที่ ๑๙ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๖
รุ่นที่ ๔	วันที่ ๒๐ - ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖	รุ่นที่ ๙	วันที่ ๑๗ - ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๖
รุ่นที่ ๕	วันที่ ๒๐ - ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖	รุ่นที่ ๑๐	วันที่ ๒๑ - ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๖

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้น ๑ อาคารระฆังสุคา

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

### ข่าวดี

สำหรับผู้ใช้ร่วมโครงการ  
ที่สามารถลดน้ำหนักได้  
ตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้รับเงิน  
รางวัลละ ๕,๐๐๐บาท  
จำนวน ๕ รางวัล

ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนผ่าน  
ธนาคารทหารไทยจำกัด (มหาชน)  
ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์  
(ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ)  
เลขที่บัญชี ๐๕๐-๒-๕๒๓๕๗-๕ ประเภท ออมทรัพย์  
สาขา ธรรมศาสตร์ - รังสิต  
หรือสมัครด้วยตนเองได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต  
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๘๖๖๕๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒  
มือถือ ๐๘๘-๒๕๖๗๙๑๗๐