

05/20/01/59



สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ
พระนครศรีอยุธยา
รับเลขที่ ๖๕๐
วันที่ ๑๘/๑๑/๒๕๕๙
เวลา ๑๑:๐๐

ที่ สธ ๐๙๑๗.๐๕ / ก ๑๓๕๒

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๔๕ หมู่ ๔ ถนนสถลมารค
ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ
รับเลขที่ ๘๓
วันที่ 17/1/2559
เวลา ๐๙:๐๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด พระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ

จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี จะจัดให้มีการฝึกอบรมส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (แบบลงทะเบียน) ๓ หลักสูตร ได้แก่

๑. หลักสูตรการให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมีอาชีพเพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง จำนวน ๔ รุ่น
๒. หลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลัก ๓๐.๒ส.๑ฟ. จำนวน ๒ รุ่น
๓. หลักสูตรโยคะเพื่อสุขภาพ จำนวน ๒ รุ่น

ในการนี้ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์การฝึกอบรมดังกล่าว และขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุมโดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบของกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและอนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมฝึกอบรม จะเป็นพระคุณ

เรียน หัวหน้ากลุ่มงาน... WAW

ดำเนินการ JRS / รัตนาพร, NCD

WAW

ขอแสดงความนับถือ

นายเกษม เวชสุทธานนท์

ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

(นางกัญญา หังสชาติ)
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านบริการทางวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑๘ มี.ค. ๒๕๕๙ ศึกษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

-มอบคุณกัญญา
ปร.ท.รัตนพร

14/2/59

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน

โทร ๐-๔๕๒๘-๘๕๘๓-๖ ต่อ ๒๑๖

โทรสาร ๐-๔๕๒๘-๘๕๘๐ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐-๘๕๕๑-๒๖๘๑

ใบสมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม
เรื่อง การให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมีมืออาชีพ
เพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง

The Professional Course on DPAC-Quality
Clinic Services)

ชื่อ-สกุล.....

อายุ.....

เลขที่บัตรประชาชน.....

เลขที่ใบประกอบวิชาชีพ.....

สถานที่ทำงาน.....

.....

โทรศัพท์.....

e-mail.....

ประเภทของอาหาร

อาหารไทย อาหารอิสลาม

อาหารมังสวิรัต

อื่นๆ.....

ที่สมัคร

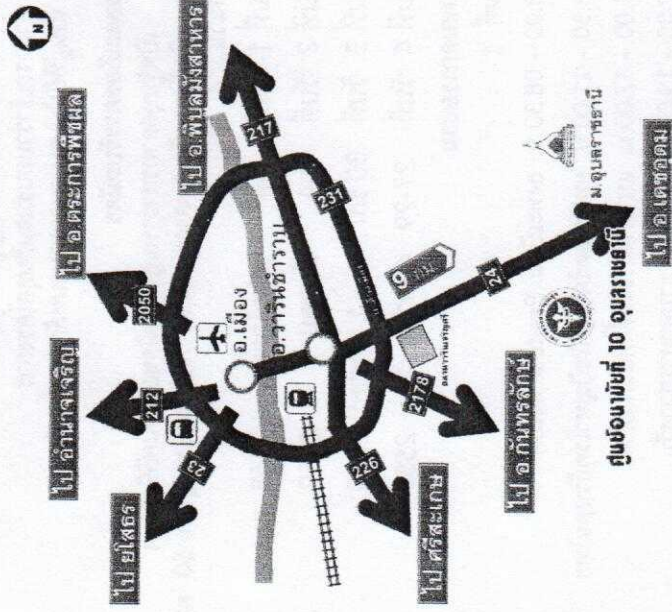
รุ่นที่ 1 วันที่ 2-4 พฤศจิกายน 2558

รุ่นที่ 2 วันที่ 2-4 มีนาคม 2559

รุ่นที่ 3 วันที่ 30 มีนาคม - 1 เมษายน 2559

รุ่นที่ 4 วันที่ 27-29 เมษายน 2559

แผนที่
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



- ติดต่อสอบถามข้อมูลที่
1. คุณลักขณา แย้มพินิจ 081-7300962
 2. คุณศศิธร บุญสุข 084-9842778
 3. คุณรัชตภาพร จันทบุตร 087-6555712

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครที่
www.hpc7.net



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย
ร่วมกับ

โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
ที่ปฏิบัติงานในคลินิกไร้พุง/คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เข้าร่วมฝึกอบรม
เรื่อง การให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมี
อาชีพเพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง
(The Professional course in DPAC-Quality
Clinic Services)

ณ ห้องประชุมบุษราคัม
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ผู้รับการอบรมได้รับ CNEU..... หน่วยคะแนน

หลักสูตรการฝึกอบรม
การให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมืออาชีพเพื่อ
ลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง
(The Professional course in DPAC-Quality
Clinic Services)

อาการและเหตุผล

ภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Ds) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญซึ่งต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากปัญหาหนึ่ง ซึ่งนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพเศรษฐกิจและทางจิตสังคมอย่างชัดเจน สถานพยาบาลทุกแห่งจำเป็นต้องมีการจัดระบบบริการเพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมของประชาชน ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ องค์ความรู้ที่สอดคล้องกับการให้บริการมีความจำเป็นต่อ ทวนและพัฒนาให้มีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อเป็น พัฒนาศูนย์บริการ พัฒนางานบริการคลินิกไร้พุง คลินิกไร้เชื้อเรื้อรัง และองค์กรสุขภาพ ให้บังเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ

ประสงค์

เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของบุคลากรให้เป็นอย่างดี เปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้ทักษะการปรับ ามคิดเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงให้มี สิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คาดว่าจะได้รับ

ตั้งแต่คลินิกไร้พุงได้ ดัชนีการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ ตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ที่จัดอบรม : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จำนวนผู้เข้าอบรม : 50 คน / รุ่น

ทางการอบรม : บรรยาย / ฝึกปฏิบัติ

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

- บุคลากรทางสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานด้านการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมหรือแก้ไขปัญหาโรคอ้วน
- สามารถเข้าร่วมอบรมจนสิ้นสุดโครงการ
- เป็นผู้ที่ยังไม่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มาก่อน

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับบุคลากรสาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานคลินิกไร้พุง ทุกระดับทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเข้าร่วมการอบรม รุ่นละ 50 คน จำนวน 4 รุ่น

รุ่นที่ 1	วันที่ 2-4	พฤศจิกายน	2558
รุ่นที่ 2	วันที่ 2-4	มีนาคม	2559
รุ่นที่ 3	วันที่ 30	มีนาคม - 1	เมษายน 2559
รุ่นที่ 4	วันที่ 27-29	เมษายน	2559

กำหนดการอบรม

วันที่ 1

- 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน Pre-test พิธีเปิด
- 08.30 - 11.00 น. ยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย
- 11.00 - 12.00 น. แนวทางการจัดตั้งคลินิก DPAC
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. แนวคิดเบื้องต้นของการบำบัดบำบัดความคิด และพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ
- 15.00 - 17.00 น. การปรับเปลี่ยนความคิด การแก้ปัญหา และ การบ้าน ฝึกปฏิบัติ 1

วันที่ 2

- 08.00 - 08.30 น. ทบทวน
- 08.30 - 12.00 น. กระบวนการบำบัดผู้มีน้ำหนักตัวเกิน ครั้งที่ 1 ค้นหาตัวตน ฝึกปฏิบัติ 2
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ครั้งที่ 2 ปรับพฤติกรรมกรกิน ฝึกปฏิบัติ 3
- 15.00 - 17.00 น. ครั้งที่ 3 ปรับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ฝึกปฏิบัติ 4

วันที่ 3

- 08.00 - 08.30 น. ทบทวน
- 08.30 - 12.00 น. ครั้งที่ 4 ตั้งเป้าหมาย หาแรงจูงใจ ฝึกปฏิบัติ 5
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 15.00 น. ครั้งที่ 5 ยกระดับพฤติกรรมที่ดีให้เป็นนิสัย
- 15.00 - 16.00 น. Post-test
- 16.00 - 17.00 น. ประเมินผลหลังการอบรม ประเมินผลโครงการฝึกอบรม ปิดการอบรม

หน่วยคะแนนอยู่ระหว่างการขอจากสภาการพยาบาล

การลงทะเบียน

- ค่าลงทะเบียน 3,000 บาท ภายในวันที่กำหนด ดังนี้
 - รุ่นที่ 1 ลงทะเบียนภายในวันที่ 21 ตุลาคม 2558
 - รุ่นที่ 2 ลงทะเบียนภายในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2559
 - รุ่นที่ 3 ลงทะเบียนภายในวันที่ 19 มีนาคม 2559
 - รุ่นที่ 4 ลงทะเบียนภายในวันที่ 17 เมษายน 2559
- ค่าลงทะเบียนหลังวันที่กำหนด ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท

- **ส่งจ่าย: ชื่อบัญชี เงินรับฝากประเภทต่างๆศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานีของบัญชีกระแสรายวัน**

เลขที่บัญชี 314-602379-2 ธนาคารกรุงไทย

- **ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียนได้ที่ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288580**
- **กรณีมีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดของสงวนสิทธิ์ในการเลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิกโครงการ**

ใบสมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ

อบรมหลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ซ้หลัก 3อ.2ส.1พ.เพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง

ชื่อ.....

สกุล.....

ชื่อที่บัตรประชาชน.....

ชื่อที่ใบประกอบวิชาชีพ.....

งานที่ทำงาน.....

โทรศัพท์.....

อีเมล.....

ประเภทของอาหาร อาหารอิสลาม

การตั้งครรภ์ อาหารอิสลาม

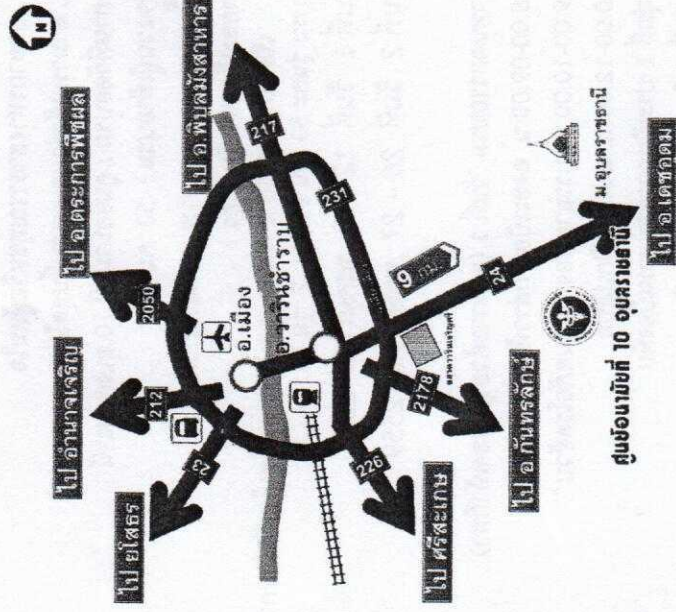
การตั้งครรภ์.....

สมัคร

วันที่ 1 วันที่ 4 - 6 พฤษภาคม 2559

วันที่ 2 วันที่ 25 - 27 พฤษภาคม 2559

แผนที่
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



ติดต่อสอบถามข้อมูลที่

1. คุณลักขณา แยมพิวัน 081-7300962
2. คุณศศิธร บุญสุข 084-9842778
3. คุณรัชดาพร จันทบุตร 087-6555712

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครที่

www.hpc7.net



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
ร่วมกับ
โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์
อุบลราชธานี

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์/สาธารณสุข
และผู้สนใจ

เข้าร่วมฝึกอบรม

หลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
โดยใช้หลัก 3อ.2ส.1พ.เพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับ CNEU..... หน่วยคะแนน

หลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
โดยใช้หลัก 3อ.2ส.1พ. เพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อโรค
และการดูแลสุขภาพ

ความทันสมัยของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการ
โภชนาการของไทยในยุคนี้ ก่อให้เกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรม
มีอุบัติการณ์เกิดขึ้นสูงมากมาย ทั้งโรคหัวใจและ
หลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น
สาเหตุที่เพิ่มขึ้นจากโรคไร้เชื้อและโรคเรื้อรังเหล่านี้เกิด
จากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น พฤติกรรมการกิน
อาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการเคลื่อนไหวออกแรงและ
ออกกำลังกาย จนเกิดภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วนโดยเฉพาะโรค
อ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ทางการแพทย์ พบว่า คนที่
อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมที่ส่วนกลางลำตัว แม้ว่าดัชนีมวลกาย
จะไม่มากถึง 25 กก./ตารางเมตร จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด
หัวใจและโรคเบาหวานมากกว่าการมีไขมันสะสมที่สะโพก
ร้อยละ 10 อุบลราชธานี จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น โดย
มีการฝึกอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารากัน การเคลื่อนไหวออกแรง
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อนำไปสู่การมี
พฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

อุปสรรค

เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการ
โภชนาการและการออกกำลังกาย

เพื่อให้มีแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเอง และนำความรู้ที่ได้
เสริมสุขภาพประชาชน ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้

คาดว่าจะได้รับ

เข้าอบรมมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง
เข้าสู่อบรมเกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง
มากขึ้น

เข้าสู่อบรมมีภาวะสุขภาพที่ดี และเป็นตัวอย่างที่ดีด้านการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ที่จัดอบรม : ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จำนวนผู้เข้าชม : 50 คน / รุ่น

เนื้อหาการอบรม : บรรยาย / สาธิต / ฝึกปฏิบัติ
คุณสมบัติผู้เข้าชม

1. บุคลากรทางสาธารณสุขหรือผู้สนใจ

2. สามารถเข้าร่วมอบรมจนสิ้นสุดโครงการ

สถานที่จัดอบรม : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จำนวนผู้เข้าชม : 50 คน / รุ่น

เนื้อหาการอบรม : บรรยาย / ฝึกปฏิบัติ

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมการ
อบรม รุ่นละ 50 คน จำนวน 2 รุ่น

รุ่นที่ 1 วันที่ 12 - 13 พฤษภาคม 2559

รุ่นที่ 2 วันที่ 26 - 27 พฤษภาคม 2559

กำหนดการอบรม วันที่ 1 (แต่งกายด้วยชุด/รองเท้ากีฬา)

08.00-09.00 น. ลงทะเบียน กล่าวต้อนรับผู้เข้าชม

09.00-10.00 น. บรรยายเรื่อง “มหันตภัยโรคอ้วน”

10.00-12.00 น. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ

กลุ่มที่ 1 ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

กลุ่มที่ 2 สำรองพฤติกรรมมารากัน

กลุ่มที่ 3 บันทึกการกินอาหาร

กลุ่มที่ 4 บันทึกการออกกำลังกาย

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-14.00 น. บรรยายเรื่อง “กินอย่างไรให้มีสุขภาพดี”

14.00-15.00 น. ฝึกปฏิบัติทำ “อาหารว่างเพื่อสุขภาพ”

15.00-16.00 น. บรรยายเรื่อง “การกินเพื่อลดน้ำหนัก”

16.00-17.00 น. ฝึกปฏิบัติเรียนรู้การออกกำลังกาย

ฐานที่ 1 อบอุ่นร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ฐานที่ 2 ปฏิบัติการสลายไขมัน

ฐานที่ 3 ปฏิบัติการพิท กระชับ สักส่วน

17.00-19.00 น. พักรับประทานอาหารเย็น

19.00-21.00 น. บรรยายเรื่อง “สมาธิบำบัด”

21.00 น. พักรับประทานอาหารค่ำ

วันที่ 2 (แต่งกายด้วยชุด/รองเท้ากีฬา)

05.00-06.00 น. ตื่นเช้ารับอรุณวันใหม่

06.00-07.00 น. ปฏิบัติการสลายไขมัน(เดิน999สู่สุขภาพดี

07.00-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.00-10.00 น. บรรยาย “การประเมินความเสี่ยงกับการออก

กำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

10.00-12.00 น. บรรยาย “หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง”

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-14.00 น. ฝึกปฏิบัติ

“การออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวเอง”

14.00-15.00 น. บรรยาย การวางแผนเพื่อการพัฒนาตนเอง

15.00-16.00 น. บรรยาย โปรแกรมการกินอาหารและการออก

กำลังกายเฉพาะบุคคล

16.00-17.00 น. ประเมินผลหลังการฝึกอบรม/ปิดการอบรม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา 10.30 -10.45 น.

เวลา 14.30 -14.45 น.

หน่วยคะแนนอยู่ระหว่างการขอจากสภาการพยาบาล

การลงทะเบียน

● ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท ภายในวันที่กำหนด ดังนี้

รุ่นที่ 1 ลงทะเบียนภายในวันที่ 2 พฤษภาคม 2559

รุ่นที่ 2 ลงทะเบียนภายในวันที่ 16 พฤษภาคม 2559

ลงทะเบียนหลังวันที่กำหนด ค่าลงทะเบียน 2,500 บาท

● ส่งจ่าย: ชื่อบัญชี เงินรับฝากประเภทต่างๆศูนย์อนามัยที่ 10

อุบลราชธานีของบัญชีกระแสรายวัน

เลขที่บัญชี 314-602379-2 ธนาคารกรุงไทย

● ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการเงินค่าลงทะเบียนได้ที่

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288588

● กรณีมีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดของสงวนสิทธิ์ในการ

เลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิกโครงการฯ

ใบสมัครลงทะเบียน

เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตร

โยคะเพื่อสุขภาพ

มาเขียนด้วยลายมือบรรจง)

ชื่อ-สกุล.....ปี

อายุ.....ปี

ตำแหน่ง.....

สถานที่ทำงาน.....

ชื่อ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....

mail.....

ประเภทของอาหาร

อาหารไทย อิสลาม มังสวิรัติ

อื่นๆ.....

ประสงค์เข้าพักที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

มีเข้าพัก

เข้าพักรวันที่.....

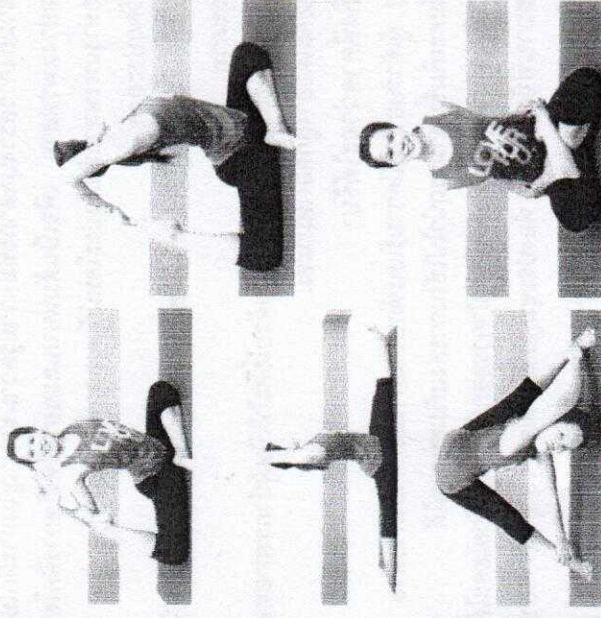


กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย

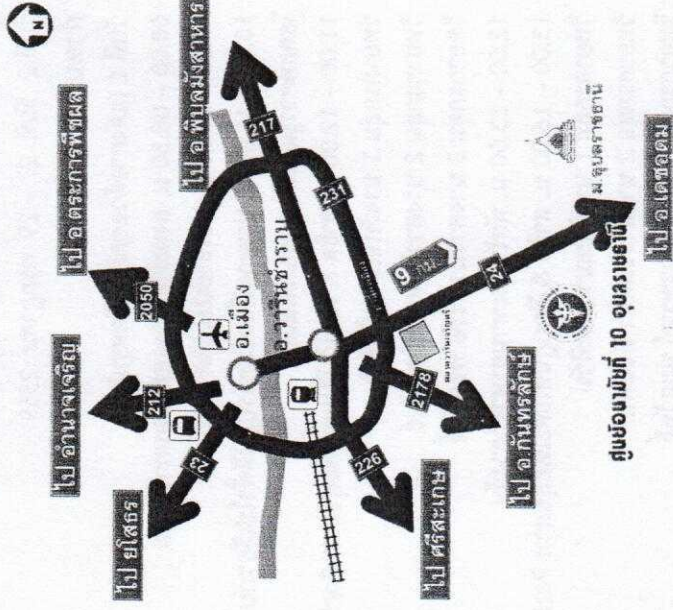
ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรม



โยคะเพื่อสุขภาพ

แผนที่

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ติดต่อสอบถามข้อมูลที่

1. คุณลักขณา แยมพิวัน 081-7300962
2. คุณจินตนา ชีวะพันธ์ 088-5947640
3. คุณรัชดาพร จันทบุตร 087-6555712

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครที่

www.hpc7.net

โครงการฝึกอบรมหลักสูตร โยคะเพื่อสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

โยคะ คือ ศาสตร์ในการดูแลจิตใจปกติในร่างกายที่บูรณ ปัจจุบันมีการนำโยคะไปบำบัดบรรเทาโรค โยคะบำบัดขยายขอบเขตไปยังการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและฟื้นฟู ซึ่งพบว่า โยคะมีประสิทธิภาพสูงมากในการรักษาโรครังไข่บางโรค ดังนั้นศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยโยคะ จึงได้จัดทำโครงการอบรมเรื่อง โยคะเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ก่อให้เกิดความแข็งแรง มุ่งมั่น อดทน และความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานของบุคลากรสาธารณสุข รวมถึงการสร้างบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในการฝึกโยคะ และแพร่หลาย เพื่อเป็นต้นแบบและขยายให้เกิดการฝึกโยคะแก่ประชาชนและครอบครัวกับบุคคลทั่วไป

ประสงค์
เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะด้านกายออกกำลังกายด้วยโยคะเพื่อ

สุขภาพ
เพื่อพัฒนาผู้ออกกำลังกายด้วยโยคะให้เป็นผู้นำการถ่ายทอด
ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับอบรมมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วย
โยคะขั้นต้นสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้
เข้ารับอบรมสามารถเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยโยคะได้
งานที่จัดอบรม : ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
รวมผู้เข้าอบรม: รุ่นละ 50 คน

หลักการอบรม : บรรยาย / สาธิต / ฝึกปฏิบัติ

สมบัติผู้เข้าอบรม

บุคลากรทางสาธารณสุขหรือผู้สนใจ

สามารถเข้าร่วมอบรมจนถึงสิ้นสุดโครงการ

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับสมัครสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมการ

อบรม รุ่นละ 50 คน จำนวน 2 รุ่น

รุ่นที่ 1 วันที่ 13 - 15 กรกฎาคม 2559

รุ่นที่ 2 วันที่ 27 - 29 กรกฎาคม 2559

กำหนดการอบรม

วันที่ 1 (แต่งกายด้วยชุดกีฬายืดหยุ่น)

08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน/ทดสอบก่อนการอบรม

09.00 - 10.00 น. บรรยายประวัติศาสตร์โยคะ

10.00 - 11.00 น. บรรยายเรื่องข้อควรปฏิบัติทั่วไปเกี่ยวกับ

โยคะที่ควรรู้และมารยาทบนฝึกเส้นเสื่อ

11.00 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part I

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part II

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

วันที่ 2 (แต่งกายด้วยชุดกีฬายืดหยุ่น)

08.00 - 09.00 น. ทบทวนความรู้

08.30 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part III

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part IV

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

14.00 - 16.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part IV

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

วันที่ 3 (แต่งกายด้วยชุดกีฬายืดหยุ่น)

08.00 - 09.00 น. ทบทวนความรู้

09.00 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part VI

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part VII

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แยมพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ศิชะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

14.00 - 16.00 น. สอบภาคปฏิบัติ /ปิดการอบรม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 -10.45 น.

เวลา 14.30 -14.45 น.

การลงทะเบียน

● ค่าลงทะเบียน 3,000 บาท ภายในวันที่กำหนด ดังนี้

รุ่นที่ 1 ลงทะเบียนภายในวันที่ 1 กรกฎาคม 2559

รุ่นที่ 2 ลงทะเบียนภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2559

ลงทะเบียนหลังวันที่กำหนด ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท

● ส่งจ่าย: ชื่อบัญชี เงินรับฝากประเภทต่างๆศูนย์อนามัยที่ 10

อุบลราชธานีของบัญชีที่กระแสรายวัน

เลขที่บัญชี 314-602379-2 ธนาคารกรุงไทย

● ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการเงินค่าลงทะเบียนไปที่

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288580

● กรณีมีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดของสงวนสิทธิ์ใน

การเลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิก

โครงการฯ