สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา
รับเลขที่ ๒๖๗๓
วันที่ ๒๙ ก.ค. ๒๕๕๔
เวลา ๑๔.๐๐

ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/ว. ๐๕๖

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

งานส่งเสริมสุขภาพ
รับที่ 989
วันที่ 01 ส.ค. 2554

๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญชวนส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง"ควบคุมน้ำหนักอย่างไรในวัยทำงาน"

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/ศูนย์บริการสาธารณสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ใบสมัคร จำนวน ๑ ชุด
๒. แผ่นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน" ระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน ๒๕๕๔ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรวมถึงแนวทางการควบคุมและลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเปิดอบรมจำนวน ๔ รุ่นๆ ละ ๒๐ คน เป็นระยะเวลา ๒ วัน ต่อรุ่น รุ่นที่ ๑ อบรมวันที่ ๔ – ๕ สิงหาคม รุ่นที่ ๒ อบรมวันที่ ๑๘ – ๑๙ สิงหาคม รุ่นที่ ๓ อบรมวันที่ ๘ – ๙ กันยายน รุ่นที่ ๔ อบรมวันที่ ๒๒ – ๒๓ กันยายน ๒๕๕๔ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนเงิน ๑,๕๐๐ บาท

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาก่อน ผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครมาได้ที่ คุณกัลยาณี วรรณรัตน์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๑ ได้ ตั้งแต่บัดนี้ ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ www.nurse.tu.ac.th หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ โทร. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๑, ๗๓๖๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นพ. สสจ.
ม.ธรรมศาสตร์ขออนุมัติ เรื่อง
"ควบคุมน้ำหนักอย่างไรในวัยทำงาน"
เห็นควรแจ้ง รพ. และ สสอ.ทุกแห่ง
เพื่อให้ผู้สนใจ สมัคร เข้าอบรมตามวัน
เพื่อโปรดพิจารณา
1 ส.ค.54

(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร ขัมภลิขิต)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

(นายสมชัย จิรวัฒน์แสงอรุณ)
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านส่งเสริมพัฒนา
ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กำหนดการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน"

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กิจกรรมวันที่ 1

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 09.30 น.	ประเมินภาวะสุขภาพ (คุณนาฏตยา รักไทย, คุณวรรณี ศักดิ์สวัสดิ์)
09.30 -10.00 น.	กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้ (คุณกัลยาณี วรรณรัตน์)
10.00 -11.00 น.	พลังงานและสารอาหารที่ควรได้รับเฉพาะบุคคล (คุณกัลยาณี วรรณรัตน์)
11.00 – 12.00 น.	การจัดเมนูอาหารในการควบคุมน้ำหนัก (ฝึกจัดเป็นรายบุคคลตามความชอบ) (คุณกัลยาณี วรรณรัตน์)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารลดน้ำหนัก)
13.00 – 14.30 น.	กินอาหารว่างอย่างไรไม่ให้อ้วน (คุณกัลยาณี วรรณรัตน์)
14.30 – 15.30 น.	เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี (คุณกัลยาณี วรรณรัตน์)
15.30 – 16.00 น.	การลดน้ำหนักอย่างมีความสุข (คุณสุนทรี โอรัตนสถาพร)

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 – 10.45 น. และ 14.30 – 14.45 น.

กำหนดการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน"

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กิจกรรมวันที่ 2

08.30 -10.00 น.	ทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย (คุณสมยศ พรหมบุตร, คุณนาฏตยา รักไทย)
10.00 -12.00 น.	ออกกำลังกายอย่างไรให้ลดน้ำหนักได้ (คุณสมยศ พรหมบุตร)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน (อาหารลดน้ำหนัก)
13.00 – 15.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายลดไขมันส่วนเกินโดยใช้อุปกรณ์ห้องFitness (คุณสมยศ พรหมบุตร)
15.00 – 16.00 น.	เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วน (คุณสมยศ พรหมบุตร, อาจารย์สุนีย์ เมฆศิลป์)

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 – 10.45 น. และ 14.30 – 14.45 น.

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไรในวัยทำงาน

กิจกรรมสุขภาพ

กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้

เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี

เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วน

ดำเนินการโดยทีมผู้เชี่ยวชาญสุขภาพ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

ระยะเวลาอบรม ๒ วัน/รุ่น

รุ่นที่ ๑. ๔ - ๕ ส.ค. ๕๔ รุ่นที่ ๒. ๑๘ - ๑๙ ส.ค. ๕๔

รุ่นที่ ๓. ๘ - ๙ ก.ย. ๕๔ รุ่นที่ ๔. ๒๒ - ๒๓ ก.ย. ๕๔

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ ชั้น 1 อาคารราชสุดา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ค่าลงทะเบียน ๑,๕๐๐ บาท
(เบิกค่าลงทะเบียนได้)

รับจำนวนจำกัด รุ่นละ ๒๐ คน

ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนผ่าน
ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)
ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เลขที่บัญชี ๐๕๐-๒-๓๗๘๘๗-๐ ประเภท ออมทรัพย์
สาขา ธรรมศาสตร์ - รังสิต
หรือสมัครด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
โทรศัพท์ ๐๒ ๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒

ใบสมัคร

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ควบคุมน้ำหนักอย่างไร ในวัยทำงาน"

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ..... ปี น้ำหนักปัจจุบัน.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....ซม.

สถานที่ทำงาน.....

สถานที่ติดต่อ เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....มือถือ.....โทรสาร.....

อีเมล์.....

ต้องการสมัครเข้าอบรมรุ่นที่

- ☐ รุ่นที่ ๑ อบรมวันที่ ๔ – ๕ สิงหาคม ๒๕๕๔
- ☐ รุ่นที่ ๒ อบรมวันที่ ๑๘ – ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๔
- ☐ รุ่นที่ ๓ อบรมวันที่ ๘ – ๙ กันยายน ๒๕๕๔
- ☐ รุ่นที่ ๔ อบรมวันที่ ๒๒ – ๒๓ กันยายน ๒๕๕๔

ชำระเงินค่าลงทะเบียน

๑. ชำระด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

๒. โอนผ่านธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)
ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เลขที่บัญชี ๐๕๐-๒-๓๗๘๘๗-๐ ประเภท ออมทรัพย์
สาขา ธรรมศาสตร์ – รังสิต

กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน ก่อนการเข้าอบรม เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถจัดเตรียมเอกสารการอบรมและส่งแฟกซ์สลิปค่าสมัครพร้อมใบสมัครมาที่ ๐๒ ๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๑

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐๒ ๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๑, ๗๓๖๒