



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กจ. (สสท.) โทร. ๐ ๒๒๒๑ ๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๘

ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๐๑๒

วันที่ ๒๕

พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

เรียน อร.วปค. ผอ.สน. ทน.ผตปค. ผชช. ผอ.กอง ลปค. ผอ.ศสป. ทน.กตภ. ทน.กพร. และ ทน.สง.ศปท.ปค.

ด้วย ปค. ร่วมกับ สอ.ปค. กำหนดจัดฝึกอบรมตามโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ สโพลีแลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหอยป่าสัก จังหวัดเพชรบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอความร่วมมือหน่วยงานคัดเลือกบุคลากรในสังกัด ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ จำนวน ๑ คน (หากมีผู้สนใจมากกว่า ๑ คน ให้ส่งเป็นรายชื่อสำรอง) โดย กจ. จะดำเนินการแจ้งรายชื่อผู้ได้เข้าร่วมกิจกรรมให้ทราบอีกครั้งหนึ่ง กำหนดส่งแบบตอบรับ ภายในวันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ dopahrwelfare@gmail.com ทั้งนี้ กจ. จะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าพาหนะรถยนต์โดยสารปรับอากาศในการเดินทาง จาก ปค. ถึงสถานที่ฝึกอบรม สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการฯ นอกเหนือจากที่กำหนดให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายรณรงค์ เทพรักษ์)

ผอ.กจ.



กลุ่ม "โครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ"

แบบตอบรับ (สรุปรายชื่อ)

ผู้เข้าร่วมโครงการโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒

ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

สังกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง ผอ.สำนัก/กอง (หรือผู้แทน)

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

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

การเดินทาง ☐ ไปเอง ☐ ไปรถกรมการปกครองจัดให้
อาหาร ☐ มังสวิรัติ ☐ ทัวไป
☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ

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

(ลงชื่อ)
(.....)
ตำแหน่ง

หมายเหตุ ๑. กรุณาส่งแบบตอบรับทาง email : dopahrwelfare@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 ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

วัน/ 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.	๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ 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. ๖๖	รายงานตัวและลงทะเบียน ห้องประชุม ปค.๑ ชั้น ๒ ตึกกรมการปกครอง	ออกเดินทาง เวลา ๐๘.๓๐ น. จากกรมการปกครอง	ปฐมนิเทศ/ กิจกรรมสัมพันธ์ คุณไพริน ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	พิธีเปิด โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตบุคลากรกรมการปกครอง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ รุ่นที่ ๒	บรรยายเรื่อง สุขภาพดีวิถีใหม่ "New Normal" อ.สง่า ดาราพงษ์	บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คุณไพริน ทำขุนทด	รับกุญแจ ห้องพัก	แอโรบิกในน้ำ คุณจิรายุ กรู้งแก้ว	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ
วัน/ เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น.	๐๗.๓๐ น.	๐๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๖.๓๐ น.				๑๖.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น.
๒๒ มิ.ย. ๖๖	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ คุณไพริน ทำขุนทด	รับประทานอาหารเช้า เพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง อาการคาร์ปัลทันเนลซินโดรมและ การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คุณไพริน ทำขุนทด	รับประทานอาหารกลางวัน เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ นวดเพื่อสุขภาพ, อบชาวน้ำ/ไอน้ำ ขับสารพิษ, วัดความดันโลหิต, ตรวจวัดประเมินสุขภาพะทาง กาย (BMI เปอร์เซ็นไขมันใต้ไขข้อท้อง ปริมาณเปอร์เซ็นต์น้ำในร่างกาย มวลความหนาแน่นของ กล้ามเนื้อ) คุณกัญญารินทร์ นิยมคุณ				พักผ่อนตาม อัธยาศัย	รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ
วัน/ เวลา	๐๖.๐๐ น. ๐๗.๐๐ น.	๐๗.๓๐ น.	๐๙.๐๐ น. ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ น. ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ น. ๑๓.๓๐ น.	๑๓.๓๐ น. ๑๘.๐๐ น.				
๒๓ มิ.ย. ๖๖	ออกกำลังกายตอนเช้า กระบองป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม คุณกนิษฐา แสงพระจันทร์	รับประทานอาหารเช้า เพื่อสุขภาพ	ศึกษาดูงาน ในจังหวัดเพชรบุรี	รับประทานอาหารกลางวัน	สรุปผล การอบรมฯ	เดินทางกลับกรมการปกครอง				

- หมายเหตุ
- สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันอบรม ชุดสุขภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา)/ ชุดกีฬา/ ชุดว่ายน้ำหรือเสื้อยืด,กางเกงขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำและอบชาวน้ำ/ไอน้ำ
 - ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ติดต่อ/ประสานงาน : นางสาวเบญญาภา แกมทอง โทร. ๐๙ ๑๗๓๘ ๑๖๒๓

ลีฟวัลเลย์ รีสอร์ท ต.หนองหญ้าปล้อง อ.หนองหญ้าปล้อง จ.เพชรบุรี

