

กลุ่มงานบริหารบุคคล  
รับเลขที่.....1811.....  
วันที่.....๑๒.๑.๒๕๕๙.....  
เวลา.....๙.31.....

ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/ม. ๖๘



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี  
รับเลขที่.....7926.....  
วันที่.....8 ก.ย. 2559.....  
เวลา.....14.28.....

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง  
ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ  
สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบสมัคร ไปสเตรอร์ประชาสัมพันธ์ กำหนดการ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๙ - มิถุนายน ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมถึงแนวทางการควบคุมและลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ในกลุ่มเสี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต ในกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง ที่จะส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเปิดอบรมจำนวน ๔ รุ่นๆ ละ ๓๖ คน ระยะเวลา ๔ วันต่อรุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนเงิน ๔,๐๐๐ บาท มีกำหนดวันอบรม ดังนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๕ - ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ รุ่นที่ ๓ วันที่ ๒๕ - ๒๘ เมษายน ๒๕๖๐  
รุ่นที่ ๒ วันที่ ๑๗ - ๒๐ มกราคม ๒๕๖๐ รุ่นที่ ๔ วันที่ ๑๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้อบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาก่อน ผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครมาได้ที่ นางสาวนาฏศยา รักไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๒๑ ได้ตั้งแต่บัดนี้ ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ [www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th) หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ โทร. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒ หรือ ๐๘๘-๒๕๖๙๑๗๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

เพื่อโปรดทราบ

เห็นควร.....*(Signature)*.....

ขอแสดงความนับถือ

*(Signature)*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา คงวัฒนานนท์)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและบริการวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**ดำเนินการ**

*(Signature)*

(นายสุชิน คันศร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทัพทัน รักษาการในตำแหน่ง

นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

ศุภารัตน์ วงษ์ยศ  
นักวิชาการสาธารณสุข

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ๑๒ ก.ย. ๕๙ *(Signature)*

โทรศัพท์. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒

โทรสาร. ๐ ๒๕๑๖๕๓๘๑

*(Signature)*



ใบสมัครโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ  
ประจำปีงบประมาณ 2560



ชื่อ(นาย - นาง - นางสาว).....นามสกุล.....  
สถานที่ในการออกใบสำคัญรับเงิน.....เลขที่.....  
ถนน.....ตำบล/แขวง.....  
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....มือถือ.....  
กรณีตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโปรดระบุใบอนุญาตเลขที่.....

**ต้องการสมัครเข้าอบรมรุ่นที่**

- รุ่นที่ 1 วันที่ 15 - 18 พฤศจิกายน 2559       รุ่นที่ 3 วันที่ 25 - 28 เมษายน 2560  
 รุ่นที่ 2 วันที่ 17 - 20 มกราคม 2560       รุ่นที่ 4 วันที่ 13 - 16 มิถุนายน 2560

**รับประทานอาหาร**

- อาหารไทย       อาหารอิสลาม       อาหารเจ       อาหารมังสวิรัต

**การชำระเงินค่าลงทะเบียน (จำนวน 4,000 บาท)**

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนก่อนวันอบรมไม่น้อยกว่า 3 สัปดาห์
- ชำระด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
- ชำระโดยโอนผ่านธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)

เลขที่บัญชี 050 - 2 - 52357 - 4

ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์ (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ)

ประเภท ออมทรัพย์ สาขา ธรรมศาสตร์ - รังสิต

และกรุณา **แฟกซ์เอกสารค่าลงทะเบียนมาที่ 02 516-5381**

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คุณนาฏยา รักไทย

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362 หรือ 088 - 2469170

E-mail : natcha\_kloy@hotmail.com

หรือสามารถสมัครออนไลน์ได้ที่ [www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th)

- หมายเหตุ :** 1. กรณีชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ ผู้จัดไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน ในทุกกรณี  
2. ผู้เข้าร่วมอบรมแต่งกายโดยชุดออกกำลังกายตลอด 4 วัน

ผู้เข้าร่วมอบรมที่ต้องการที่พัก สามารถสำรองที่พักได้เอง ภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ได้ที่

- สถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา (ศูนย์ญี่ปุ่น) โทรศัพท์ 02 5645000 - 3 ต่อ 306,314 หรือ 081-4043028
- อาคาร D - LUXX THAMMASAT โทรศัพท์ 02 1514000 หรือที่ 086-3416943

## กำหนดการจัดอบรม โครงการ “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

### วันที่ ๑

๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียนและรับประทานอาหารเช้า (คุณพรทิพย์ ศรีวรรณพุกษ์)
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ประเมินภาวะสุขภาพ (อาจารย์ ทัศนีย์ ภู่อ่าง, คุณนาฏศยา รักไทย, พว.วรรณี ศักดิ์สวัสดิ์, คุณพรทิพย์ แม่นทรง)
๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	กล่าวต้อนรับ โดย หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
๐๙.๑๕ - ๑๑.๓๐ น.	หลักการประเมินพลังงานและสารอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก (คุณกัลยาณี ขาวนา, คุณนาฏศยา รักไทย)
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (พว.ธัญภา ขุนทวารานนท์)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	หุ่นสวยด้วยแอโรบิก (คุณสมยศ พรหมบุตร)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและคำนวณพลังงาน

### วันที่ ๒

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	โรคอ้วนกับปัญหาสุขภาพ (อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ แก้วศรีวงศ์)
๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผลดี (อาจารย์ธนกร ไข่มุสิก)
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานอาหารและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฉลาดเลือกด้วยฉลากโภชนาการ (คุณกัลยาณี ขาวนา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ห้องFitness (คุณสมยศ พรหมบุตร, อาจารย์สุนีย์ เมฆศิลป์)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและฝึกคำนวณพลังงาน

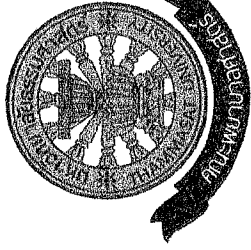
### วันที่ ๓

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	แนวทางการรักษาทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน (พว.วรรณี ศักดิ์สวัสดิ์)
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ (ผศ.ดร.จิราภรณ์ ธรรมบุตร)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี (คุณกัลยาณี ขาวนา)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	โยคะกระชับสัดส่วน (คุณสมยศ พรหมบุตร)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลดน้ำหนัก

### วันที่ ๔

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	บทบาทพยาบาลในงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ผศ.ดร.ปรีกษ์มล รัชกุล)
๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	การควบคุมความรู้สึกหิว-อิ่มและการเร่งอัตราเผาผลาญของร่างกาย (คุณกัลยาณี ขาวนา)
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลดน้ำหนักและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	ประเมินผลการลดน้ำหนัก
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	สัมภาษณ์บุคคลตัวอย่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	มอบประกาศนียบัตร โดย คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ (รองศาสตราจารย์ ดร.มรรยาท รุจิวิษญู)

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



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ



เรื่อง "ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ"

ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท  
รับจำนวน รุ่นละ 36 คน

กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้

เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ดี

เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วน

สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ

รุ่นที่ 1 วันที่ 15 - 18 พฤศจิกายน 2559

รุ่นที่ 2 วันที่ 17 - 20 มกราคม 2560

รุ่นที่ 3 วันที่ 25 - 28 เมษายน 2560

รุ่นที่ 4 วันที่ 13 - 16 มิถุนายน 2560

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณนาฏดญา รักไทย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362

หรือ 088 - 2469170

ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและ

ใบสมัครได้ที่ [www.nurse.tu.ac.th](http://www.nurse.tu.ac.th)

ข่าวดี

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

ที่สามารถลดน้ำหนักได้

ตามเกณฑ์ที่กำหนด

รับเงินรางวัลละ 5,000 บาท