

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
รับเลขที่..... 704
วันที่..... 10 ส.ค. 2560
เวลา..... 16.16



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่..... 4142
วันที่..... 10/ส.ค. 2560
เวลา..... 15.31

ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/๓๔, ๔

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ"

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/สาธารณสุขอำเภอทุกอำเภอ
สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบสมัคร ไปสสมัคร ประชาสัมพันธ์ กำหนดการ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ - มิถุนายน ๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมถึงแนวทางการควบคุมและลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ในกลุ่มเสี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต ในกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเปิดอบรมจำนวน ๔ รุ่นๆ ละ ๓๖ คน ระยะเวลา ๔ วันต่อรุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนเงิน ๔,๐๐๐ บาท มีกำหนดวันอบรม ดังนี้
รุ่นที่ ๓๔ วันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ รุ่นที่ ๓๖ วันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
รุ่นที่ ๓๕ วันที่ ๒๓ - ๒๖ มกราคม ๒๕๖๑ รุ่นที่ ๓๗ วันที่ ๑๙ - ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้อบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาก่อน ผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครมาได้ที่ นางสาวนาฏตยา รักไทย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๒๑ ได้ตั้งแต่บัดนี้ ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ www.nurse.tu.ac.th หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ โทร. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒ หรือ ๐๘๘-๒๔๖๙๑๗๐

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
เพื่อโปรดทราบ
เห็นควร.....

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา คงวัฒนานนท์)

รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและบริการวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ดำเนินการ

(นายสุชิน คันทร)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเทพทัน รักษาการในตำแหน่ง
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรมป้องกัน) ปฏิบัติราชการแทน
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี

ศุภารัตน์ วงษ์ยศ
นักวิชาการสาธารณสุข
99 กอ.๖๐
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒
โทรสาร. ๐ ๒๕๑๖๕๓๘๘

๑/



ใบสมัครโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ
ประจำปีงบประมาณ 2561



ชื่อ(นาย - นาง - นางสาว).....นามสกุล.....
สถานที่ในการออกไปสำคัญรับเงิน.....เลขที่.....
ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรศัพท์.....
กรณีตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโปรดระบุใบอนุญาตเลขที่.....

ท่านต้องการสมัครเข้าอบรมรุ่นที่

- รุ่นที่ 34 วันที่ 21 - 24 พฤศจิกายน 2560 รุ่นที่ 36 วันที่ 24 - 27 เมษายน 2561
 รุ่นที่ 35 วันที่ 23 - 26 มกราคม 2561 รุ่นที่ 37 วันที่ 19 - 22 มิถุนายน 2561

ท่านรับประทานอาหาร

- อาหารไทย อาหารอิสลาม อาหารเจ อาหารมังสวิรัต

การชำระเงินค่าลงทะเบียน (จำนวน 4,000 บาท)

- 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 **ส่งเอกสารค่าลงทะเบียนมาที่**

E-mail : healthpromotion.ntu@gmail.com

หรือ ID Line : 080 5949163



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คุณนาฏตยา รักไทย
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362 หรือ 088 - 2469170

หมายเหตุ : 1. กรณีชำระเงินค่าลงทะเบียนแล้ว ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ ผู้จัด**ไม่คืนเงินค่าลงทะเบียน** ในทุกกรณี
2. ผู้เข้าร่วมอบรมแต่งกายโดยชุดออกกำลังกายตลอด 4 วัน

แนะนำที่พักภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และสามารถสำรองที่พักได้เอง ได้ที่

- สถาบันเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ศึกษา (ศูนย์ญี่ปุ่น) โทรศัพท์ 02 5645000 - 3 ต่อ 314,306 หรือ 081-4043028
- อาคาร DLUXX THAMMASAT โทรศัพท์ 02 1514000 ,02 1510044 หรือ 063 2038125

กำหนดการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ
โครงการ “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑

วันที่ ๑

- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียนและรับประทานอาหารเช้า (คุณพรทิพย์ ศรีวรรณพฤกษ์)
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ประเมินภาวะสุขภาพ (พว.วรรณณี ศักดิ์สวัสดิ์, คุณนาฏตยา รักไทย, คุณพรทิพย์ แม่นทรง)
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. กล่าวต้อนรับ โดย หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุลจราพร สิ้นศิริ)
- ๐๙.๑๕ - ๑๑.๓๐ น. หลักการประเมินพลังงานและสารอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก
(คุณกัลยาณี ชาวนา, คุณนาฏตยา รักไทย)
- ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนัก
(ผศ.ดร.ปริยกุล รัชกุล, คุณนาฏตยา รักไทย)
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. หุ่นสวยด้วยแอโรบิค (คุณสมยศ พรหมบุตร)
- ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นและคำนวณพลังงาน

วันที่ ๒

- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. แนวทางการรักษาทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน (พว.วรรณณี ศักดิ์สวัสดิ์)
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น. หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผลดี (อาจารย์ธนกร ไชมุสิก)
- ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. ฝึกคำนวณพลังงานอาหารและรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ฉลาดเลือกด้วยฉลากโภชนาการ (คุณกัลยาณี ชาวนา)
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายห้องFitness และ Body weight Training
(อาจารย์ธนกร ไชมุสิก, คุณสมยศ พรหมบุตร, อาจารย์สุนีย์ เมฆศิลป์, ส.ท.ธิติพงศ์ มนต์แก้ว)
- ๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นและฝึกคำนวณพลังงาน

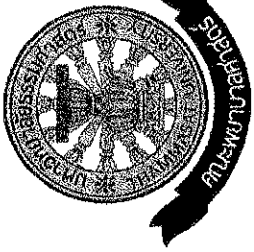
วันที่ ๓

- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. โรคอ้วนกับปัญหาสุขภาพ (อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ แก้วศรีวงศ์)
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ (ผศ.ดร.จีราภรณ์ ธรรมบุตร)
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี (คุณกัลยาณี ชาวนา)
- 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.ปริยกุล รัชกุล)
- ๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น. การควบคุมความรู้สึกหิว-อิ่มและการเร่งอัตราเผาผลาญของร่างกาย (คุณกัลยาณี ชาวนา)
- 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 ท่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. มรรยาท รุจิวิชัย)

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชบุรี

จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง“ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท
รับจำนวน รุ่นละ 36 คน

กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้

เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี
เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วน
สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ

รุ่นที่ 34 วันที่ 21 - 24 พฤศจิกายน 2560 รุ่นที่ 36 วันที่ 24 - 27 เมษายน 2561
รุ่นที่ 35 วันที่ 23 - 26 มกราคม 2561 รุ่นที่ 37 วันที่ 19 - 22 มิถุนายน 2561

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณนาฏยา รักไทย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชบุรี ศูนย์รังสิต

โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362

หรือ 088 - 2469170

ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียด

โครงการและใบสมัครได้ที่

www.nurse.tu.ac.th

ข่าวดี

สำหรับผู้ที่ร่วมโครงการ

ที่สามารถลดน้ำหนักได้

ตามเกณฑ์ที่กำหนด

รับเงินรางวัลละ 5,000 บาท



