

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล
รับเลขที่ ๐๑๑
วันที่ 15 มี.ค. 2559
เวลา 15.29



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
รับเลขที่ ๕31
15 มี.ค. 2559
วันที่ 17/3/59
เวลา 10.16

ที่ สธ ๐๙๑๓.๐๕ / ๑๓๕๕

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี
๔๕ หมู่ ๔ ถนนสถลมารค
ตำบลธาตุ อำเภอวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม
เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการฯ

จำนวน ๓ ฉบับ

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

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

ในการนี้ กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์การฝึกอบรมดังกล่าว และขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมประชุมโดยไม่ถือเป็นวันลา และมีสิทธิเบิกค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายได้ตามระเบียบของกระทรวงการคลัง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและอนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมฝึกอบรม จะเป็นพระคุณ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
เพื่อโปรดทราบ
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
ศุภรัตน์ วงษ์ยศ
นักวิชาการสาธารณสุข
๑๙ มี.ค. ๕๙

ขอแสดงความนับถือ

นายเกษม เวชสุทธานนท์
ผู้อำนวยการกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

ดำเนินการ

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน
โทร ๐-๕๕๒๘-๘๕๘๓-๖ ต่อ ๒๑๖
โทรสาร ๐-๕๕๒๘-๘๕๘๐ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐-๘๕๘๐๒๐๗๗

(นายสุชิน คันทร)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทัพทัน รักษาการในตำแหน่ง
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
๑๙ มี.ค. ๒๕๕๙

ทรัพย์สิน

ใบสมัครลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฝึกอบรม
เรื่อง การให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมีอาชีพ
เพื่อลดการเกิดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง

(The Professional Course on DPAC-Quality
Clinic Services)

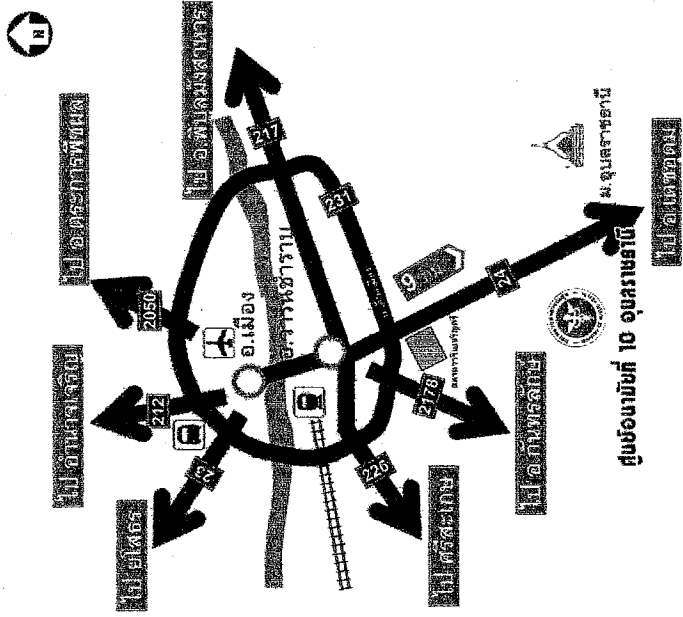
- *****
1. ชื่อ-สกุล.....
 2. อายุ.....
 3. เลขที่บัตรประชาชน.....
 4. เลขที่ใบประกอบวิชาชีพ.....
 5. สถานที่ทำงาน.....

โทรศัพท์.....
e-mail.....

6. ประเภทของอาหาร
 อาหารไทย อาหารอิสลาม
 อาหารมังสวิรัต
 อื่นๆ.....

7. รุ่นที่สมัคร
 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



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

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับ CNEU..... หน่วยคะแนน

ติดต่อสอบถามข้อมูลที่

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

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครที่
www.hpc7.net

หลักสูตรการฝึกอบรม

เรื่อง การให้บริการคลินิกไร้พุงคุณภาพแบบมืออาชีพเพื่อ ลดการเกิดโรคไร้พุงเรื้อรัง

(The Professional course in DPAC-Quality Clinic Services)

หลักการและเหตุผล

ภาวะโภชนาการเกิน โรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญซึ่งต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากเป็นปัญหาทางจิตสังคมอย่างชัดเจน สถานพยาบาลทุกแห่งจำเป็นต้องมีบริการจัดระบบบริการเพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพประชาชน ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ และสิ่งจำเป็นที่ความรู้ที่ถ่ายทอดการให้บริการมีความจำเป็นต้องทบทวนและพัฒนาให้มีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาบุคลากร พัฒนางานบริการคลินิกไร้พุง คลินิกโรคไร้พุงเรื้อรัง และองค์การสุขภาพ ให้บังเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ ในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ Metabolic syndrome และโรคไร้พุงเรื้อรังต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของบุคลากรให้เป็นนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้ทักษะการปรับความผิดปกติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มเสี่ยงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ

1. จัดตั้งคลินิกไร้พุงได้
2. จัดกระบวนการให้บริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
3. ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

สถานที่จัดอบรม : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จำนวนผู้เข้าอบรม : 50 คน / รุ่น

เมื่อทำการอบรม : บรรยาย / ฝึกปฏิบัติ

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

1. บุคลากรทางสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือแก้ไขปัญหารอคอ้วน
2. สามารถเข้าร่วมอบรมสัมมนาได้
3. เป็นผู้ที่ยังไม่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรนี้มาก่อน

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับบุคลากรสาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานคลินิกไร้พุงทุกระดับทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเข้าร่วมการอบรม 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 ทดสอบ
08.30 - 11.00 น.	ยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาโรคอ้วนคนไทย
11.00 - 12.00 น.	แนวทางการจัดตั้งคลินิก DPAC
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น.	แนวคิดเบื้องต้นของงานบำบัดปรับความผิดปกติสุขภาพ การค้นหาความผิดปกติ และพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ
15.00 - 17.00 น.	การปรับเปลี่ยนความคิด การแก้ปัญหา และการบ้าน 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 ปรับพฤติกรรมการกิน ฝึกปฏิบัติ 3
15.00 - 17.00 น.	ครั้งที่ 3 ปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ฝึกปฏิบัติ 4

วันที่ 3

08.00 - 08.30 น.	ทบทวน
08.30 - 12.00 น.	ครั้งที่ 4 ตั้งเป้าหมาย ทาแรงจูงใจ 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

หน่วยคะแนนอยู่ระหว่างการศึกษาพยาบาล

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
- ลงทะเบียนล่วงหน้าก่อนวันที่กำหนด ค่าลงทะเบียน 3,500 บาท
- สิ่งจ่าย: ชื่อบัญชี เงินรับฝากประเภทต่างๆ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานีของบัญชีกระแสและรายวัน เลขที่บัญชี 314-602379-2 ธนาคารกรุงไทย
- ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียนได้ที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288580
- กรณีมีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดขอสงวนสิทธิ์ในการเลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิกโครงการฯ

หลักสูตรค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
โดยใช้หลัก 3อ.2ส.1พ.เพื่อลดการเกิดโรคเรื้อรัง
หลักการและเหตุผล

ความจำเป็นของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการ
บริโภคของสังคมไทยในยุคนี้ ก่อให้เกิดโรคที่ติดจากพฤติกรรม
ซึ่งมีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นสูงมากมาย ทั้งโรคเมอริ่ง โรคหัวใจและ
หลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น
ความเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้นจากโรคเรื้อรังเหล่านี้เกิด
จากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น พฤติกรรมการกิน
อาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการเคลื่อนไหวออกแรงและ
ออกกำลังกาย จนเกิดภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วนโดยเฉพาะโรค
อ้วนลงพุง การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ทางการแพทย์ พบว่า คนที่
ป่วยลงพุงจะมีไขมันสะสมที่ส่วนกลางลำตัว แม้ว่าดัชนีมวลกาย
ยังต่ำกว่าถึง 25 กก./ตารางเมตร จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด
โรคหัวใจและโรคเบาหวานมากกว่าการมีไขมันสะสมที่สะโพก
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี จึงได้จัดทำโครงการขึ้น โดย
เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิน การเคลื่อนไหวออกแรง
และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลเพื่อนำไปสู่การมี
พฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมและการมีสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านกา
บริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
 2. เพื่อให้มีแนวทางในการดูแลสุขภาพตนเอง และนำความรู้ที่ได้
ส่งเสริมสุขภาพประชาชน ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้
 3. ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง
เพิ่มมากขึ้น
 3. ผู้เข้าอบรมมีภาวะสุขภาพที่ดี และเป็นตัวอย่างที่ดีด้านการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
- สถานที่จัดอบรม : ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
จำนวนผู้เข้าอบรม : 50 คน / รุ่น

เนื้อหาการอบรม : บรรยาย / สาธิต / ฝึกปฏิบัติ
คุณสมบัตผู้เข้าอบรม

1. บุคลากรทางสาธารณสุขหรือผู้สนใจ
 2. สามารถเข้าร่วมอบรมจนถึงโครงการ
สถานที่จัดอบรม : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
จำนวนผู้เข้าอบรม : 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 ก่อตั้งทีมรับผู้ใช้อบรม
 - 09.00-10.00 น. บรรยายเรื่อง “มหันตภัยโรคอ้วน”
 - 10.00-12.00 น. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ
 - กลุ่มที่ 1 ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น
 - กลุ่มที่ 2 สำรวจพฤติกรรมกิน
 - 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 ปฏิบัติการพิศ กระชับ สักส่วน
 - 17.00-19.00 น. พักรับประทานอาหารเย็น
 - 19.00-21.00 น. บรรยายเรื่อง “สมาธิบำบัด”
 - 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 2 (แต่งกายด้วยชุด/รองเท้ากีฬา)

- 05.00-06.00 น. ตื่นเช้าอรุณวันใหม่
- 06.00-07.00 น. ปฏิบัติการสลายไขมัน(เดิม99สู่สุขภาพดี
- 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
- “การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเอง”
- 14.00-15.00 น. บรรยาย การวางแผนออกกำลังกายตนเอง
- 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.

หน่วยประเมินอยู่ระหว่างการขอจากสภาการพยาบาล

- 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
 - ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียนได้ที่
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288588
 - กรณีมีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดต้องสงวนสิทธิ์ในการ
เลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิกโครงการฯ

ใบสมัครลงทะเบียน

เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมหลักสูตร

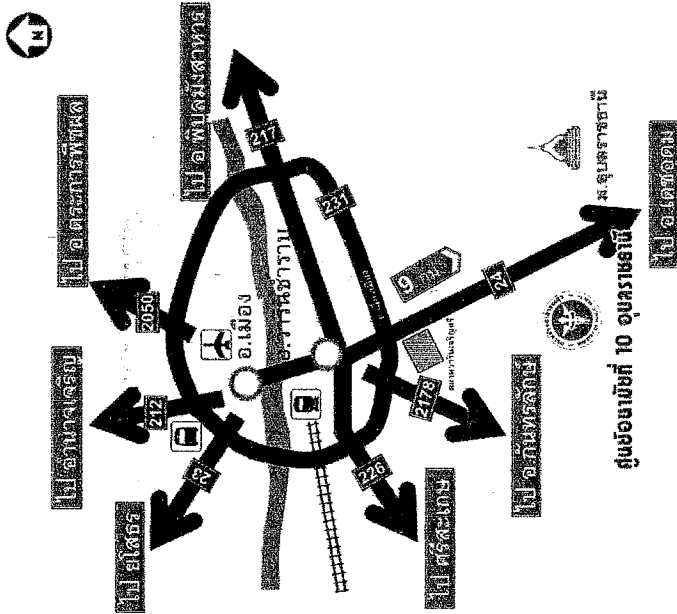
โยคะเพื่อสุขภาพ

(กรณมาเขียนด้วยลายมือบรรจง)

1. ชื่อ-สกุล.....
2. อายุ.....ปี
3. ตำแหน่ง.....
4. สถานที่ทำงาน.....
- อำเภอ.....จังหวัด.....
- โทรศัพท์ที่ติดต่อได้.....
- e-mail.....
6. ประเภทของอาหาร
 อาหารไทย อิสลาม มังสวิรัติ
 อื่นๆ.....
7. ประสงค์เข้าพักที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
 ไม่เข้าพัก
 จะเข้าพักวันที่.....

แผนที่

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ติดต่อสอบถามข้อมูลที่

1. คุณลักขณา แซ่มพินัน 081-7300962
2. คุณจินตนา ศีฆะพันธ์ 088-5947640
3. คุณรัชดาพร จันทร์บุตร 087-6555712

ดูข้อมูลเพิ่มเติมและดาวน์โหลดใบสมัครที่

www.hpc7.net

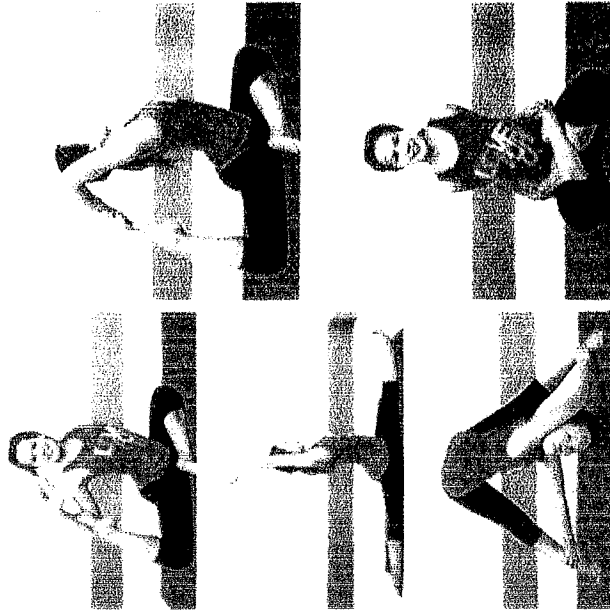


กรมอนามัย

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรม



โยคะเพื่อสุขภาพ

โครงการฝึกอบรมหลักสูตร โยคะเพื่อสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

โยคะ คือ ศาสตร์ในการดูแลจิตใจให้ปกติในร่างกายที่สมบูรณ์ ปัจจุบันมีการนำโยคะไปบำบัดบรรเทาโรค โยคะบำบัดได้ขยายขอบเขตไปยังการป้องกัน การสร้างเสริม การรักษาและการฟื้นฟู ซึ่งพบว่า โยคะมีประสิทธิภาพสูงมากในการรักษาโรคเรื้อรังบางโรค คั่งนั้นศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ได้ตั้งต้นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยโยคะ จึงได้จัดทำโครงการอบรมเรื่อง โยคะเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อกรณีสุขภาพกายและจิตที่ดี ก่อให้เกิดความแข็งแรง มุ่งมั่น อดทน และความอดทนสร้างเสริมสติปัญญาและความชำนาญในการฝึกโยคะอย่างแพร่หลาย เพื่อเป็นต้นแบบและขยายให้เกิดการฝึกโยคะอย่างแพร่หลายอันก่อประโยชน์กับบุคคลทั่วไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะด้านการออกกำลังกายด้วยโยคะเพื่อสุขภาพ

2. เพื่อให้คนมาผู้ได้ออกกำลังกายด้วยโยคะให้เป็นประจำกายตลอด โยคะได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

สิ่งที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยโยคะเสริมซึ่งสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้

2. ผู้เข้าอบรมสามารถเป็นผู้ในการออกกำลังกายด้วยโยคะได้ตลอดเวลาตลอดอบรม : ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี จำนวนผู้เข้าอบรม: รุ่นละ 50 คน

เนื้อหาการอบรม : บรรยาย / สาธิต / ฝึกปฏิบัติ

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

1. บุคลากรทางสาธารณสุขหรือผู้สนใจ
2. สามารถเข้าร่วมอบรมจนถึงที่สุดโครงการ

รายละเอียดการรับสมัคร

เปิดรับสมัครบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจเข้ารับการอบรม รุ่นละ 50 คน จำนวน 2 รุ่น

รุ่นที่ 1 วันที่ 13-15 กรกฎาคม 2559

รุ่นที่ 2 วันที่ 27-29 กรกฎาคม 2559

กำหนดการอบรม

วันที่ 1 (แต่ร่างกายด้วยชุดกีฬาชุดใหม่)

08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน/ทดสอบก่อนการอบรม

09.00 - 10.00 น. บรรยายประวัติศาสตร์โยคะ

10.00 - 11.00 น. บรรยายเรื่องชื่อควรรูปชีวิตทั่วไปเกี่ยวกับโยคะที่ควรรู้และมารยาทบนพื้นเมือง

11.00 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part I

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 16.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part II

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

วันที่ 2 (แต่ร่างกายด้วยชุดกีฬารายใหม่)

08.00 - 09.00 น. ทบทวนความรู้

08.30 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part III

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part IV

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

14.00 - 16.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part IV

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

วันที่ 3 (แต่ร่างกายด้วยชุดกีฬารายใหม่)

08.00 - 09.00 น. ทบทวนความรู้

09.00 - 12.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part VI

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

วิทยากรกลุ่ม 3 นางสาวนวพรรษ พลสวัสดิ์

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. สาธิต & ฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ Part VII

วิทยากรกลุ่ม 1 นางลักขณา แย้มพิวัน

วิทยากรกลุ่ม 2 นางสาวจินตนา ชีวะพันธ์

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

● สิ่งจ่าย: ซือบัญชี เงินรับฝากประเภทต่างๆศูนย์อนามัยที่ 10

อุบลราชธานีของบัญชีรายวัน

เลขที่บัญชี 314-602379-2 ธนาคารกรุงไทย

● ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนเงินค่าลงทะเบียนได้ที่

ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โทรสาร 045-288580

● กรณีผู้ลงทะเบียนน้อยกว่า 30 คน ผู้จัดขอสงวนสิทธิ์ใน

การเลื่อนการฝึกอบรมไปรวมในรุ่นถัดไปหรือยกเลิก

โครงการฯ