สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เลขรับ 08038
วันที่ ๒ ๖ ส.ค. ๒๕๖๑
เวลา

ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/๗๙.๙

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง"ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ"

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

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๑ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ รวมถึงแนวทางการควบคุมและลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง ในกลุ่มเสี่ยงหรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในอนาคต ในกลุ่มที่เป็นโรคเรื่อรัง ที่จะส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต โดยเปิดอบรมจำนวน ๔ รุ่นๆ ละ ๔๕ คน ระยะเวลา ๔ วันต่อรุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีค่าลงทะเบียนเป็นจำนวนเงิน ๔,๐๐๐ บาท มีกำหนดวันอบรม ดังนี้

รุ่นที่ ๓๘ วันที่ ๒๐ – ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑	รุ่นที่ ๔๐ วันที่ ๒๘ – ๓๑ มกราคม ๒๕๖๒
รุ่นที่ ๓๙ วันที่ ๑๘ – ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๑	รุ่นที่ ๔๑ วันที่ ๒๕ – ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

ในการนี้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว โดยผู้อบรมสามารถเบิกค่าลงทะเบียนได้ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด รวมทั้งไม่ถือเป็นวันลา โดยปฏิบัติตามหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค ๐๔๐๙.๖/ว ๙๕ ลงวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาก่อน **ผู้สนใจสามารถส่งใบสมัครมาได้ที่** นางสาวนาฏยา 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 ๐๘๘-๒๔๖๙๑๓๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา คงวัฒนานนท์)
รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและบริการวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์. ๐ ๒๙๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒
โทรสาร. ๐ ๒๕๑๖๕๓๘๑

(นายอภิรักษ์ พิศุทธ์อาภรณ์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ใบสมัครโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ
ประจำปีงบประมาณ 2562

ชื่อ(นาย – นาง – นางสาว).....นามสกุล.....

สถานที่ในการออกใบสำคัญรับเงิน.....เลขที่.....

ถนน.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรศัพท์.....

กรณีตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโปรดระบุใบอนุญาตเลขที่.....

ท่านต้องการสมัครเข้าอบรมรุ่นที่

☐ รุ่นที่ 38 วันที่ 20 – 23 พฤศจิกายน 2561 ☐ รุ่นที่ 40 วันที่ 28 – 31 มกราคม 2562

☐ รุ่นที่ 39 วันที่ 18 – 21 ธันวาคม 2561 ☐ รุ่นที่ 41 วันที่ 25 – 28 กุมภาพันธ์ 2562

ท่านรับประทานอาหาร

☐ อาหารไทยทั่วไป ☐ อาหารอิสลาม ☐ อาหารเจ ☐ อาหารมังสวิรัติ

ท่านแพ้อาหาร/ไม่ทานอาหาร(โปรดระบุ).....

การชำระเงินค่าลงทะเบียน จำนวน 4,000 บาท ก่อนการอบรมอย่างน้อย 2 สัปดาห์

1. ชำระด้วยตนเองได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
2. ชำระโดยโอนผ่านธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน)

เลขที่บัญชี 050 – 2 – 52357 - 4

ชื่อบัญชี คณะพยาบาลศาสตร์ (ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ)

ประเภท ออมทรัพย์ สาขา ธรรมศาสตร์ – รังสิต

และกรุณา **ส่งเอกสารค่าลงทะเบียนมาที่**

E-mail : natcha_kloy@hotmail.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. การลงทะเบียนจะเสร็จสิ้นสมบูรณ์เมื่อผู้อบรมชำระค่าลงทะเบียนมา โดยให้สิทธิ์แก่ผู้ที่ได้ชำระเข้ามาก่อน

3. ผู้เข้าร่วมอบรมแต่งกายโดยชุดออกกำลังกายตลอด 4 วัน

แนะนำที่พักภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยผู้อบรมสามารถสำรองที่พักได้เอง ได้ที่

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

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ "ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ"
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

วันที่ ๑ ของการอบรม

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

วันที่ ๒ ของการอบรม

๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น.	แนวทางการรักษาทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคอ้วน (พว.วรรรณี ศักดิ์สวัสดิ์)
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผลดี (อาจารย์ธนกร ไข่มุสิก)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานอาหารและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ฉลาดเลือกด้วยฉลากโภชนาการ (คุณกัลยาณี ชาวนา)
๑๔.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายห้องFitness และ Weight Training (อ.ธนกร ไข่มุสิก, อ.สุนีย์ เมฆศิลป์, คุณสมยศ พรหมบุตร, ส.ท.คมภูศิษฐ์ มนต์แก้วอักษร)
๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและฝึกคำนวณพลังงาน

วันที่ ๓ ของการอบรม

๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น.	โรคอ้วนกับปัญหาสุขภาพ (อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ แก้วศรีวงค์)
๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ (ผศ.ดร.จีราภรณ์ กรรมบุตร)
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี (คุณกัลยาณี ชาวนา)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	โยคะกระชับสัดส่วน (คุณสมยศ พรหมบุตร, อ.ธนกร ไข่มุสิก, คุณน้ำผึ้ง ไลน์ประวัติ)
๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลดน้ำหนัก

วันที่ ๔ ของการอบรม

๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	บทบาทพยาบาลในงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ผศ.ดร.ปรีย์กมล รัชนกุล)
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 รุจิวิชชญ์)

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

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ดำเนินโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

อยู่ระหว่างดำเนินการขอCNEU

เรื่อง“ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท
รับจำนวน รุ่นละ 45 คน

กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักได้
เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี
เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อลด/กระชับสัดส่วน
สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ

รุ่นที่ 38 วันที่ 20 – 23 พฤศจิกายน 2561
รุ่นที่ 39 วันที่ 18 – 21 ธันวาคม 2561
รุ่นที่ 40 วันที่ 28 – 31 มกราคม 2562
รุ่นที่ 41 วันที่ 25 – 28 กุมภาพันธ์ 2562

ผู้สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณนาฎตยา รักไทย
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362
หรือ 088 – 2469170 ,ID Line : 0805949163

ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียดโครงการ
และใบสมัครได้ที่ www.nurse.tu.ac.th

ข่าวดี
สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ
ที่สามารถลดน้ำหนักได้
ตามเกณฑ์ที่กำหนด
รับเงินรางวัลๆละ 5,000 บาท

