



มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ WALAILAK UNIVERSITY

นครศรีธรรมราช : 222 ตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160
โทรศัทพ์ 0 7567 3000, 0 7538 4000, 0 7552 3000 โทรสาร 0 7567 3709 E-mail: wu@wu.ac.th
กรุงเทพมหานคร : เลขที่ 979/42-46 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ชั้น 19 (ตรงข้าม ททบ.5) ถนนพหลโยธิน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัทพ์ 0 2298 0244-5, 0 2299 0930 โทรสาร 0 2298 0248 E-mail : wu-bkk@wu.ac.th

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่
เลขที่รับ 1557
วันที่ 17 ก.ค. 2561

ที่ ศธ 574190007/6080

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
222 ตำบลไทยบุรี อำเภอท่าศาลา
จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร
เลขที่รับ 1841
วันที่ 17 กค 61
เวลา 10.45 น.

11 กรกฎาคม 2561

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด/สาธารณสุขอำเภอ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล
ประธานชมรมแอโรบิก

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 1 ฉบับ

ด้วย สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสมาคมแอโรบิกนานาชาติประเทศไทย ได้
จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ผู้นำเดินแอโรบิกสร้างสังคมสุขภาพ ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย” ภายใต้โครงการ
“บริการวิชาการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน บูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement) ในวันที่
24 - 26 สิงหาคม 2561 เวลา 08.00-18.00 น. ณ ห้องประชุม 203 อาคารศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัย
ลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ในการนี้ สำนักวิชาฯ จึงขอเชิญบุคลากรในสังกัดของท่านเข้าร่วมอบรมในวัน เวลา และสถานที่ข้างต้น โดย
เบิกจ่ายค่าที่พักและค่าเดินทางจากหน่วยงานต้นสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมการอบรมดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

- เพื่อโปรดทราบและพิจารณา
- ส่งงานพัฒนาบุคลากรจังหวัดกระบี่

ขอแสดงความนับถือ

17 กค 2561

[Signature]

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาวรรณ ชะอุ่ม ทัณสุขสันต์)

คณบดีสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

ปฏิบัติหน้าที่แทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

17 กค 2561

ผู้ประสานงานโครงการ : อาจารย์กำไล สมรักษ์ โทร 081-5382281

สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์

โทร 075-672101-2 โทรสาร 075-627103

[Signature]

(นายสุรศักดิ์ ขยันการ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญกาพิเศษ
รักษาการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

๑๓ กค ๒๕๖๑

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ “ผู้นำเดินแอโรบิกสร้างสังคมสุขภาพ ภาคใต้ตอนบน ประเทศไทย”

โครงการ บริการวิชาการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน บูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement) สำนักวิชาพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

วันที่ 24 - 26 สิงหาคม 2561 ณ ห้องประชุม 203 อาคารศูนย์กีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

คณะวิทยากร

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1) รศ.สุกัญญา พานิชเจริญนาม | นายกสมาคมแอโรบิกแดนซ์ประเทศไทย ครูผู้บุกเบิกการเดินแอโรบิกในประเทศไทย |
| 2) ผศ.ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร | ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา |
| 3) ศ.ดร.กัลยา กิจบุญชู | ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกับการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ |
| 4) ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล | ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย |
| 5) อาจารย์อนุวัต เขาวัวจันทร์ | ครูผู้สอนทักษะการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก สมาคมแอโรบิกแดนซ์ประเทศไทย |

วัน/เวลา	08.00-08.30	08.30 - 9.00	09.00 - 12.30	12.30 - 13.00	13.00 - 18.00		18.30-20.00
วันศุกร์ 24 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	ทดสอบ ภาคทฤษฎี	หลักการและ วิธีการ ออกกำลังกายและ การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ร่างกาย	พักรับประทานอาหาร	แอโรบิกแดนซ์ รูปแบบ ขั้นตอน หลัก สำคัญของการเดินแอโรบิก การเชื่อมท่าการเคลื่อนไหว การคำนวณหาชีพจรเป้าหมายขณะเดินแอ โรบิก		ฝึกทักษะการ เคลื่อนไหว ในการเดินแอโรบิก
วันเสาร์ 25 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	สาเหตุของการบาดเจ็บที่เกิดจากการเดิน แอโรบิก การป้องกันและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น			13.00-15.00	15.00 -18.00	18.30-20.00
วัน อาทิตย์ 26 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	การวัดและ ประเมินผล สมรรถภาพ ร่างกาย	จิตวิทยาการออก กำลังกาย		อาหารและ โภชนาการกับ การออกกำลังกาย	การเชื่อมท่าและ การประกอบ ท่าสำหรับการเดิน แอโรบิก	ฝึกทักษะการ เคลื่อนไหว ในการเดินแอโรบิก
วัน/เวลา	08.00-08.30	08.30 - 9.30	09.30 - 12.30		13.00-16.30	16.30-18.00	
วัน อาทิตย์ 26 สิงหาคม 2561	ลงทะเบียน	การวัดและ ประเมินผล สมรรถภาพ ร่างกาย	จิตวิทยาการออก กำลังกาย		การบริหารกาย และการ ออกกำลังกาย ประกอบเก้าอี้ การ ประกอบท่าเดินแอ โรบิก	ร่วมกันเดิน MEDLEY DENCE และพิธิปิด	

หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00-10.15,15.00-15.15 - เนื้อหาในการอบรมสามารถเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม