



18

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่
เลขที่รับ..... 8994
วันที่..... 1-6-สค-2560
เวลา.....

ศธ. ๐๕๑๖.๒๕/๗ร. ๘

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง
ปทุมธานี ๑๒๑๒๑

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรฯ
เลขที่รับ..... 1580/๒๐
วันที่..... 16/๑๒/๒๐
เวลา..... 15.45 น.

๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

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

ด้วยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ - มิถุนายน ๒๕๖๑ 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 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 ได้ตั้งแต่วันที่ ๑๖/๑๒/๒๐ นี้ สามารถ Download รายละเอียดโครงการและใบสมัครได้ที่ www.nurse.tu.ac.th หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ โทร. ๐ ๒๕๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒ หรือ ๐๘๘-๒๕๖๙๑๗๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบโดยทั่วถึงกัน จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงผกา คงวัฒนานนท์)
รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษาและบริการวิชาการ
ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์. ๐ ๒๕๘๖๙๒๑๓ ต่อ ๗๓๖๒
โทรสาร. ๐ ๒๕๑๖๕๓๘๑



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



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คุณนาฏยา 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 ศรีวรรณพุกษ์)
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ประเมินภาวะสุขภาพ (พว.วรรณิ 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 ขาวนา, คุณนาฏตยา รักไทย)
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนัก (ผศ.ดร.ปริยัมภล 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.วรรณิ ศักดิ์สวัสดิ์)
๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผลดี (อาจารย์ธนกร ไข่มุก)
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานอาหารและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฉลาดเลือกด้วยฉลากโภชนาการ (คุณกัลยาณี ขาวนา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายห้องFitness และ Body weight Training (อาจารย์ธนกร ไข่มุก, คุณสมยศ พรหมบุตร, อาจารย์สุนีย์ เมฆศิลป์, ส.ท.อิทธิพงศ์ มนต์แก้ว)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและฝึกคำนวณพลังงาน

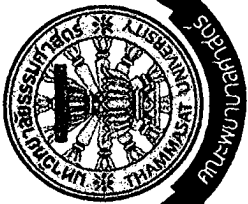
วันที่ ๓

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 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.ปริยัมภล 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 ท่านคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ (ศาสตราจารย์ ดร. มรยาท รุจิวิษญ์)

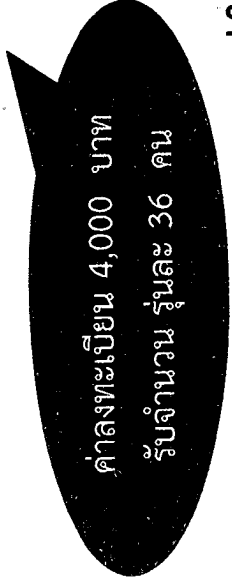
หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง “ลดน้ำหนักอย่างไร ให้ประสบผลสำเร็จ”

ค่าลงทะเบียน 4,000 บาท
รับจำนวน รุ่นละ 36 คน



กินอย่างไรไม่ให้อ้วนและลดน้ำหนักให้ได้ผลดี
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
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
โทรศัพท์ 02 9869213 ต่อ 7362

หรือ 088 - 2469170

ทั้งนี้สามารถ Download รายละเอียด
โครงการและใบสมัครได้ที่

www.nurse.tu.ac.th

ข่าวดี

สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ
ที่สามารถลดน้ำหนักได้
ตามเกณฑ์ที่กำหนด
รับเงินรางวัลละ 5,000 บาท



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 ลินศิริ)
๐๙.๑๕ - ๑๑.๓๐ น.	หลักการประเมินพลังงานและสารอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก (คุณกัลยาณี ชาวนา, คุณนาฏตยา รักไทย)
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการลดน้ำหนัก (ผศ.ดร.ปริยกมล 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 (อาจารย์ธนากร ไข่มุสิก)
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานอาหารและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฉลาดเลือกด้วยฉลากโภชนาการ (คุณกัลยาณี ชาวนา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายห้องFitness และ Body weight Training (อาจารย์ธนากร ไข่มุสิก, คุณสมยศ พรหมบุตร, อาจารย์สุนีย์ เมฆศิลป์, ส.ท.อิติพงศ์ มนต์แก้ว)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นและฝึกคำนวณพลังงาน

วันที่ ๓

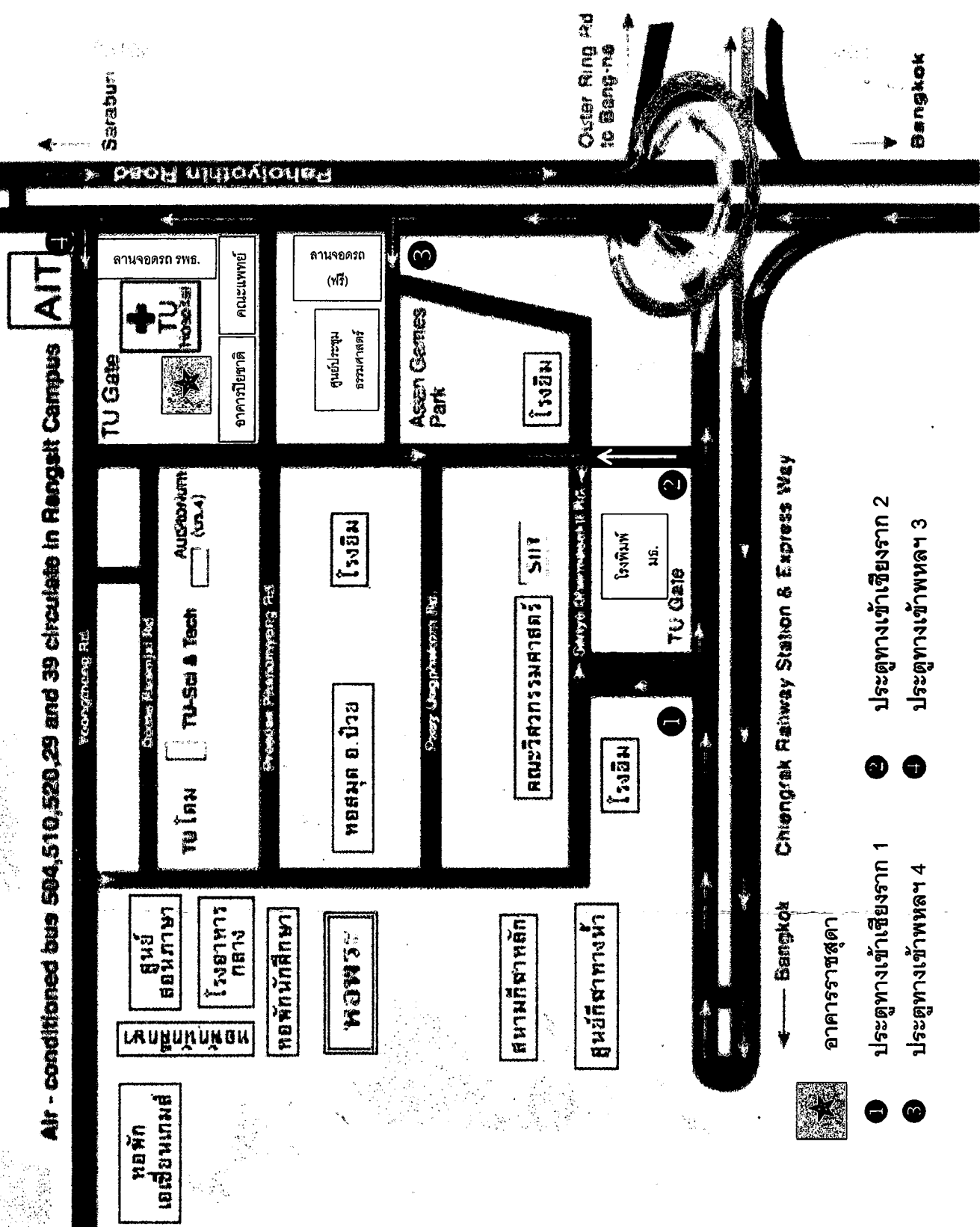
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	โรคอ้วนกับปัญหาสุขภาพ (อาจารย์ ดร.ศิริลักษณ์ แก้วศรีวงศ์)
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	สร้างพลังเสริมความตั้งใจสู่ความสำเร็จ (ผศ.ดร.จีราภรณ์ กรรมบุตร)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฝึกคำนวณพลังงานและรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เทคนิคการลดและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลดี (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.ปริยกมล รัชกุล)
๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	การควบคุมความรู้อิ่มและอาการเรื้อรังอ้วนของร่างกาย (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 รุจิวิชญ์)

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

Air - conditioned bus 504, 510, 520, 29 and 39 circulate in Rangsit Campus



← Bangkok Chiangrak Railway Station & Express Way

อาคารราชสุดา

- ① ประดูทางเข้าเชียงราก 1
- ② ประดูทางเข้าเชียงราก 2
- ③ ประดูทางเข้าพหลฯ 4
- ④ ประดูทางเข้าพหลฯ 3