



มหาวิทยาลัยทักษิณ	
รับ 0667	วันที่ - 8 ก.พ. 2560
ส่ง	เวลา 11:36

ศูนย์ข้อมูลข่าวอาชญากรรม มหาวิทยาลัยทักษิณ	
ใน 0228	วันที่
ส่ง	เวลา

ที่ พม ๐๔๐๗/ ๖๖๕๑

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๐ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๖ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๗ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙, ต่อ ๓๐๕, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล kriroek@hotmail.com, pinnarath1932@hotmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วย จักขอบคุณยิ่ง



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ

โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา
โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๐
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอห้วยกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
เกิด/เดือน/ ปีเกิด.....
ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....
กระทรวง.....
ที่อยู่หน่วยงาน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....
ที่อยู่ปัจจุบัน.....
.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

- ☐ รุ่นที่ ๑ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๒ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๓ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๔ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๕ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๗ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐
- ☐ รุ่นที่ ๖ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

โรคประจำตัว.....กรุปเลือด.....แพ้ยา.....
ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....
เกี่ยวข้องเป็น.....

การเดินทาง

☐ เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้ ☐ เดินทางไปด้วยตนเอง

การจองห้องพัก

☐ พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น
อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน
☐ พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

☐ ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
☐ ขอพักคู่กับ.....โทรศัพท์มือถือ.....

ข้อมูลเพิ่มเติม

๑. ลงทะเบียนวันเดินทาง ณ บริเวณอาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก
เขตดุสิต กรุงเทพฯ ระหว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชั่นจัดให้รถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาล
มิชชั่น เวลาประมาณ ๑๒.๓๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว
(หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้น
สังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลง
ค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

หมายเหตุ : กรุณาส่งแบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา และสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร
พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๔
ต่อ ๓๐๕, หรือโทรศัพท์มือถือ ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓,๐๖ ๓๕๕๕ ๔๖๕๓ หรือทางอีเมล kiroek@hotmail.com,
pinnarath1932@hotmail.com

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี
ว่าที่ ร.ต.ปิ่นนเรศร์ นารณกรกิจ

สุขภาพวัยนี้

ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
 “สวรรค์ของคนรักสุขภาพ”



พักผ่อนในบรรยากาศเขียวสงบ
 ท่ามกลางธรรมชาติแห่งພິເຈ
 ลิ้มลองรสชาติอาหารเพื่อสุขภาพ
 เรียนรู้ตามหลักวิชาการด้วยวิทยากร
 ผู้ทรงคุณวุฒิ และโปรแกรมสุขภาพ
 อีกมากมาย สนุก ตื่นเต้น ชวนติดตาม
 สิ่งดีๆ ที่สัมผัสได้จริง ที่นี้!!



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
 Mission Health Promotion Center

สุขภาพดี

ที่คุณยส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

"สวรรค์ของคนรักสุขภาพ"



กำหนดการสัมมนา/ประชุมประจำปีของคณะมนตรีสุขภาพมิชชั่น กรมกิจการผู้สูงอายุ

วันเวลา	05.15 - 6.00	6.00 - 7.00	7.00	8.30-9.00	9.00-10.30	10.30-11.00	11.00-12.00	12.00	13.00-16.00	16.00-18.00	18.00	19.00 - 20.30
			- 8.30					- 13.00			- 19.00	
กิจกรรม		ลงทะเบียน พิธีเปิด (รับใบ-สาร สุขภาพ)	อาหารว่าง	ลงทะเบียน ดูนิทรรศการ ชมการแสดง จ.สระบุรี	ประชุมคณะกรรมการ กิจกรรมสุขภาพ (แนะนำตัวเอง) จ.สระบุรี		เบรก "สุขภาพดี"	อาหาร	-สาธิตการปรุง อาหารเพื่อสุขภาพ -พืชมงคล -ผลไม้ -ธัญพืช -เมล็ดพืช -น้ำมัน -เครื่องเทศ -เครื่องดื่ม	-กิจกรรมในครัว และในครัว เปิดครัว อาหารสุขภาพ -อาหารจานเดียว -อาหารว่าง -ผลไม้	อาหารเย็น	ปาร์ตี้ และเครื่องดื่ม
พูด	ตรวจสุขภาพ เบื้องต้น Body	ยืดเส้น วอร์ม โยคะ		ดื่มกับใหม่ ด้วยจิตสำนึก กลุ่มสัมพันธ์	สุขภาพไทย							วางแผนการเงิน พร้อมรับวันเกษียณ
พจนานุกรม		ดื่มกับใหม่		ดื่มกับใหม่ ด้วยจิตสำนึก กลุ่มสัมพันธ์	กิจกรรมละครเวที สภาทนายความ					กฎหมายอาญา		สวนสาธารณะ
สรุป		เดินสวนเช้า (ตามถนน+ สวนสาธารณะ)		ศึกษาดูงาน นิทรรศการนิทรรศการ + ศูนย์เรียนรู้การเกษตรและสุขภาพ และนิทรรศการจากภาคี ณ สวนสาธารณะสวนสาธารณะ					เดินพักผ่อน			

*รายการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์สูงสุดของท่าน

ฉบับวันที่ 20 มกราคม 2560 โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นมวกเหล็ก

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น สำนักงานสระบุรี

ตู้ ปณ. 15 195/5 ม.3 ต.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180

โทร. 03672 0600-3 , 08 5125 5203

Fax: 0 3672 0606

