

กลุ่มงานบริหารบุคคล  
เลขที่.....  
รับที่ 26 NH 63  
เวลา 16.02 น.



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน  
เลขที่รับ 2483  
วันที่ 25 ก.พ. 2563  
เวลา.....

ที่ สธ ๐๒๒๖/ ๐๖๕๓

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑  
๑๙๖ หมู่ ๑๐ ตำบลตอนแก้ว  
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์เชิญร่วมโครงการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์/ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วไป  
ทุกแห่งในเขตสุขภาพที่ ๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือมูลนิธิเหล้าจืดเต้าต่อสากล ที่ มต ๐๑๗๐/๒๕๖๓  
ลงวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๓

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยทางมูลนิธิเหล้าจืดเต้าต่อสากล ร่วมกับบริษัทเหล้าจืดเต้าต่อชินชีสากล จำกัด ได้รับการพิจารณาจากสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ให้จัดกิจกรรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติม และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ด้วยตนเอง รวมทั้งแนวทางในการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ ในหลักสูตรที่ ๒.๕ มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตให้สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่ “สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ” ณ ศูนย์อบรมเหล้าจืดเต้าต่อชินชีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ค่าลงทะเบียน ๕ วัน ๔ คืน ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท ซึ่งแบ่งเป็นรุ่นต่างๆ จำนวน ๕ รุ่น รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ในการนี้ สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ ขอประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการในหน่วยงานที่มีสิทธิเข้ารับการอบรมได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเพื่อสุขภาพที่ดีของข้าราชการวัยเกษียณ และเพื่อสนองนโยบายการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว ๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประเสริฐ กิจสุวรรณรัตน์)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปาง  
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล  
โทรศัพท์ ๐ ๕๓๘๙ ๐๒๓๘-๔๐  
โทรสาร ๐ ๕๓๘๙ ๐๒๔๐

๒๖ ก.พ. ๒๕๖๓

เรียน นพ.สสจ.น่าน

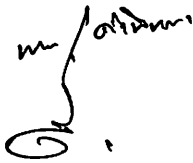
สนง.เขตสุขภาพที่ ๑ ประชาสัมพันธ์เชิญร่วมโครงการ  
ปัจจัยนิเทศข้าราชการเกษียณอายุราชการ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓  
ของมูลนิธิเหล้าจืดเต้าต่อสากล โดยมีค่าลงทะเบียนคนละ  
๙,๖๕๐ บาท

เพื่อโปรดทราบและเห็นควรแจ้งประชาสัมพันธ์ที่เว็บไซต์  
สสจ.น่าน

วิฑูรย์ )  
๒๖ ก.พ. ๒๕๖๓



๒๖ ก.พ. ๒๕๖๓



(นายดิเรก สุตแดน)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการแทน

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดน่าน

๒๖ ก.พ. ๒๕๖๓



สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑  
เลขที่รับ.....๓๕๔  
วันที่.....๗ ก.พ. ๒๕๖๓  
เวลา.....๑๖.๓๗

กองตรวจราชการ  
เลขรับ.....809  
วันที่.....28 ม.ค. 2563  
เวลา.....11.11

### มูลนิธิเหลาจื่อเต้าเต๋อสากล

75/60 อาคารริชมอนด์ ชั้น 17 ถนนสุขุมวิท ซอย 26 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทร. 02-204-1531-4 แฟกซ์ 02-204-1530

ที่ มค. 0170 /2563

20 มกราคม 2563

กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล  
เลขที่รับ.....171  
วันที่.....๑๑ ก.พ. ๒๕๖๓  
เวลา.....15.18

เรื่อง ขอประชาสัมพันธุ์เชิญชวนเข้าร่วมโครงการปัจจัยมณฑลข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ.2563  
เรียน ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ 1  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประชาสัมพันธุ์โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ตามที่สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2563 ให้กับข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2563 เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้สามารถนำไปปรับใช้ได้ด้วยตนเองรวมทั้งแนวทางในการส่งเสริมอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ โดยให้หน่วยงานที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรมพัฒนาเตรียมความพร้อมให้กับผู้เกษียณอายุราชการ

ในการนี้ทางมูลนิธิเหลาจื่อเต้าเต๋อสากล ร่วมกับบริษัทเหลาจื่อเต้าเต๋อซินชีสากล จำกัด ได้รับการพิจารณาให้จัดกิจกรรมดังกล่าว ในหลักสูตรที่ 2.5 มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตให้สมดุล รัชสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่ "สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ" ณ ศูนย์อบรมเหลาจื่อเต้าเต๋อซินชีสากล อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี ค่าลงทะเบียน 5 วัน 4 คืน ท่านละ 9,650 บาท โดยมีรายละเอียดตามเอกสารประชาสัมพันธุ์ที่แนบมา ซึ่งแบ่งเป็นรุ่นต่างๆ จำนวน 5 รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ 1 วันจันทร์ที่ 23 มีนาคม – วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 2 วันจันทร์ที่ 11 พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ 15 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 3 วันจันทร์ที่ 25 พฤษภาคม -วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 4 วันจันทร์ที่ 13 กรกฎาคม -วันศุกร์ที่ 17 กรกฎาคม 2563
- รุ่นที่ 5 วันจันทร์ที่ 20 กรกฎาคม -วันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2563

ทั้งนี้มูลนิธิเหลาจื่อเต้าเต๋อสากลฯ ขอความร่วมมือประชาสัมพันธุ์ให้ข้าราชการในหน่วยงานของท่านที่มีสิทธิเข้ารับการอบรมได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เพื่อสุขภาพที่ดีของข้าราชการหลังวัยเกษียณ และเพื่อ

สนอจนโยบายการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัด  
ได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงานและการประชุมระหว่างประเทศ  
(ฉบับที่ 3) พ.ศ.2555 และหนังสือกระทรวงการคลังด่วนที่สุด ที่ กค 0406.4/ว5 วันที่ 14 มกราคม 2556

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและใคร่ขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ข้อมูลการอบรมดังกล่าวต่อไปด้วย  
ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

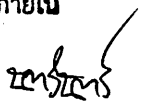
ขอแสดงความนับถือ

  
(นางสาวกานดา กิตติการญจิต)

รองประธานมูลนิธิเหลาจอเต้าต่อสากล

เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงาน ติดต่อคุณจิตรีรัตน์ พรหมพิชัย 02-2041531-2, 086-3373721

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และสารสนเทศ  
กลุ่มงานบริหารการเงินและการคลัง  
กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล  
กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ  
กลุ่มงานอำนวยการ  
งานตรวจสอบภายใน




(นายณเดชน์ เกียรติอินันต์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ  
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ

๑๑ ก.พ. ๒๕๖๓

Stal.

  
(นายธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์)  
ผู้ตรวจราชการกระทรวง  
- ๓ ก.พ. ๒๕๖๓

รายละเอียดโปรแกรม

| วัน/เวลา  | กิจกรรม   |
|---|---|
| <b>วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล</b> |   |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.  | พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คชื่อ รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง   |
| ๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.  | ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อจิ้นชีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)   |
| ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  | ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับบุญแจกเข้าที่พัก   |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.  | กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังธรรม  |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.  | ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น  |
| ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.  | รับประทานอาหารเช้า  |
| ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.  | กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร  |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.  | บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์   |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.  | ออกกำลังกาย เดินทัศนารและสัมผัสพลังพลอยสีแดง  |
| ๑๙.๐๐ น.  | พักผ่อนตามอัธยาศัย  |
| <b>วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</b>     |   |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.  | ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล   |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.  | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข   |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.  | รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว   |
| ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.  | ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น  |
| ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.  | บรรยาย "มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกายและจิต" โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พันธ์ เฉลิมแสนยากร<br>- กิจกรรมลาริตรำมวยจีนพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียนสะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.  | กิจกรรมฝึกสอนรำมวยเต๋อจิ้น พัฒนาหัวใจดวงที่สอง  |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.  | รับประทานอาหารเช้ามังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.  | "GPS ของชีวิต   |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.  | พักรับประทานอาหารว่าง   |

|   |   |
|---|---|
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.                                  | บรรยาย "บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ"   |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.                                  | แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)  |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.                                  | ฝึกฝนการร่ำรวยเต้าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว  |
| ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.                                  | นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข  |
| ๑๙.๓๐ น.  | พักผ่อนตามอัธยาศัย  |
| วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์    |   |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.                                  | ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารขมิ้นบวบ ยอดอก และถ่ายรูปประทับใจ  |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว   |
| ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.                                  | บรรยาย "เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต"<br>โดย ศ.ดร.รัชมีย์ อุดมแสงเพชร<br>- สาธิตและฝึกปฏิบัติ   |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.                                  | บรรยาย "อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค" (Clean food)   |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.                                  | บรรยาย "จิตตปัญญา ภาษากาย" พร้อมกิจกรรม<br>โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์<br>คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.                                  | พักรับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.                                  | ดนตรียาระดับพลังจิต   |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.                                  | ฝึกฝนการร่ำรวยเต้าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว  |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.                                  | รับพลังงานไอน้ำดินแสงสีม่วงจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)   |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๙.๐๐ น.  | พักผ่อนตามอัธยาศัย  |
| วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก |   |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.                                  | ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว   |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.                                  | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข   |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว   |
| ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.                                  | ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์<br>จังหวัดกาญจนบุรี (แดนสวรรค์ตะวันตก)                                      |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.                                  | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น.                                  | เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ  |

|  |  |
|--|--|
| ๑๓.๔๕ - ๑๕.๑๕ น.   | เปิดเวทีเสวนา "สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ"  |
| ๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.   | พักรับประทานอาหารว่าง  |
| ๑๕.๔๕ - ๑๗.๐๐ น.   | เขียนประสบการณ์/ทำใบประเมิน/ตรวจประเมินสุขภาวะ   |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.   | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ   |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.   | เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้  |
| ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.   | ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า   |
| ๒๑.๐๐ น.   | พักผ่อนตามอัธยาศัย   |
| <b>วันที่ห้า (วันศุกร์): ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการดิ้นรู้</b> |  |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.   | ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว<br>รับพลังหยินหยาง ให้อายุยืนสู่ความสมดุล  |
| ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.   | กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข  |
| ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.   | รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ   |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.   | ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย<br>จังหวัดกาญจนบุรี   |
| ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.   | ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา<br>จังหวัดกาญจนบุรี<br>- ชมนิทรรศการพระพุทธมตตปาประชาไทยไตรโลกนาถคันธารราษฎร์อนุสรณ์ :<br>อนุสรณ์แห่งการดิ้นรู้,นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน<br>- แวะซื้อของฝาก |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.   | รับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๓๐ น.   | เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ   |

#### หมายเหตุ

๑. เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๘,๖๕๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๓,๖๕๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

สังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหล่าจื้อเต๋าเต๋อซินชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต และไม่มีบริการ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๒๐ อาคารริชมอนด์ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม.๑๐๑๑๐ เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือคุณฐิติรัตน์ พรหมพิชัย ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ , คุณอัญญาวิรุ์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

\*\*โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม\*\*

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหลาจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๙ หรือ prompay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่๑๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑

โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : [daodexinxigmail.com](mailto:daodexinxigmail.com) /

Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daode18

เอกสารประกอบการบรรยาย

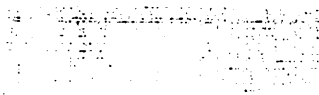
๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)

๒. การรักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ากีฬา/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/เสื้อกันหนาว/ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ

.....



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันชีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

|   |              |
|---|--------------|
| รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓   | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |
| รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ | จำนวน ๑๐๐ คน |

#### ดำเนินการโดย

ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซันชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี