



ด่วนที่สุด บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักบริหารจัดการน้ำและอุทกวิทยา ฝ่ายบริหารทั่วไป โทร. ๒๓๖๐

ที่ สบอ ๑๕๙/๒๕๕๗

วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตเข้าร่วมรับฟังการบรรยายในหัวข้อ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข"

✓ เรียน ผอ.ส่วน, ผอน.ภาค, หัวหน้าสถานีทดลองฯ, ผอ.ศปส.ขป., หัวหน้าศูนย์โทรมาตรฯ และ ผบ.อน.

ตามแผนกลยุทธ์เสริมสร้างความผาสุกและความผูกพันของบุคลากรที่มีต่อองค์กร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ กรมชลประทานมุ่งเน้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีขึ้น โดยมีมติความผูกพันที่ ๓ การดำรงสมาชิกภาพและเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร คณะทำงานความผาสุก สบอ. ได้มอบหมายให้ฝ่ายบริหารทั่วไปรับผิดชอบจัดทำโครงการสุขภาพดีชีวิตมีสุข โดยกำหนดแผนการดำเนินการภายในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๗ ดังนั้น จึงเห็นสมควรจัดการบรรยายในหัวข้อ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข" โดยเน้นถึงเรื่อง

การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพ และทักษะการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ดังนั้น จึงขอให้พิจารณาบุคลากรที่สนใจเข้าร่วมรับฟังการบรรยาย ในวันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๑๔ อาคารที่ทำการฝ่ายวิชาการ กรมชลประทาน สามเสน ทั้งนี้ ขอให้ส่งรายชื่อผู้เข้าร่วมรับฟังการบรรยาย ที่ฝ่ายบริหารทั่วไป ภายในวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๗ หมายเลขโทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๒๓๖๐ ภายใน ๒๓๖๐

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายจเร ทองดั่ง)

ผอท. รักษาการแทน ผส.บอ.

ระเบียบวาระการบรรยาย
โครงการ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข"
วันศุกร์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๓๐ น.
ณ ห้องประชุม ๑ ชั้น ๑๔ อาคารอำนวยการ กรมชลประทาน สามเสน

๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.

- การตรวจสุขภาพเบื้องต้น

- แนวทางการบริโภคอาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.

- แนะนำท่ากายบริหารเพื่อสุขภาพเบื้องต้น

- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

- การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- ข้อห้ามในการแนะนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
- การแนะนำผลิตภัณฑ์เสริมอาหารให้แก่ผู้ป่วย