



สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด

บันทึก

จาก สอ.กฟภ. ถึง สมาชิกสหกรณ์

เลขที่ สอ.กฟภ. 4123 /2563 วันที่ 12 ต.ค. 2563

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ ประจำปี 2563

อ้างอิง

เรียน สมาชิกสหกรณ์

ด้วยสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด ได้จัดให้มีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและใจสำหรับสมาชิก (ไม่รวมสมาชิกสมทบ) โดยเป็นสมาชิกผู้เกษียณอายุ จำนวน 40 คน และสมาชิกที่ยังปฏิบัติงานอยู่ จำนวน 40 คน วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีสุขภาพแข็งแรง และสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกกับสหกรณ์ กำหนดจัดโครงการฯ รุ่นที่ 1 สำหรับสมาชิกผู้เกษียณอายุ ในวันที่ 28-30 พฤศจิกายน 2563 และรุ่นที่ 2 สำหรับสมาชิกที่ยังปฏิบัติงานอยู่ ในวันที่ 18-20 ธันวาคม 2563 ณ THE LEGACY RIVER KWAI Resort & Seminar Center อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

สมาชิกท่านใดสนใจเข้าร่วมโครงการดังกล่าว สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.peacoop.or.th พร้อมยื่นใบสมัครโดยการสมัครคนเดียวหรือสมัครเป็นคู่ โดยส่งใบสมัครมาที่ โทรสารหมายเลข 02-9530503 หรือ เพิ่มเพื่อนใน Line ด้วย ID : peacoop.pj ภายในวันที่ 26 ตุลาคม 2563 นี้ กรณีที่มีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจเกินกว่า รุ่นละ 40 คน สอ.กฟภ. จะพิจารณาให้สมาชิกเข้าร่วมโครงการโดยวิธีการ RANDOM ในวันอังคารที่ 3 พฤศจิกายน 2563 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานสหกรณ์ และ สมาชิกที่ได้เข้าร่วมโครงการต้องชำระ เงินค่ามัดจำคนละ 1,000 บาท (สหกรณ์คืนให้ ณ วันเดินทาง) ภายในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2563 โดยโอนเงินเข้าธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ชื่อบัญชี "สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด" เลขที่บัญชี 073-1-06900-5 แล้วส่งสำเนาใบโอนเงินฝากให้สหกรณ์ทาง แฟกซ์ หรือไลน์ หากเกินกำหนดจะถือว่า สละสิทธิ์ในการเข้าร่วมโครงการ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : คุณสุวรรณ, คุณขวัญชนก หมายเลขโทรศัพท์ 02-9531201-6 ต่อ 710,714 และ 095-6429975 ในการเข้าร่วมกิจกรรมสมาชิกไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม (กำหนดการตามเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายฉัตรชัย ทวีโภค)

ผู้จัดการ สอ.กฟภ.

โครงการ “ เสริมสร้างสุขภาพกายและใจ ”
สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

รุ่นที่ 1 วันที่ 28 พฤศจิกายน 2563

รุ่นที่ 2 วันที่ 18 ธันวาคม 2563

- 08.00 น. พร้อมกันที่หน้าอาคาร 1 กฟภ. สำนักงานใหญ่ ออกเดินทางโดยรถบัสปรับอากาศ
- 12.00 น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. **บรรยาย “ กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรค ”** โดย อ.ไกร มาศพิมล
- 14.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 15.00 น. **บรรยาย “ กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรค ” (ต่อ)**
- 16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. **บรรยาย “ คั้นความสดใส่ให้ชีวิต ”** โดย นพ.จุมพล สมประสงค์
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

รุ่นที่ 1 วันที่ 29 พฤศจิกายน 2563

รุ่นที่ 2 วันที่ 19 ธันวาคม 2563

- 06.00 น. ออกกำลังกายตอนเช้า ภายบริหารลมปราณ “ซึ้ง” โดย อ.ถาวร ชนะภย์
- 07.30 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 09.00 น. **บรรยาย “ ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ ”** โดย อ.เสาวณีย์ สังข์โสภณ
- 10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 11.00 น. **บรรยาย “ ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ ” (ต่อ)**
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. **บรรยาย “ การดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักอายุรเวท ”** โดย อ.กรรณิกา จิตศรัทธา
 เรียนรู้และฝึกปฏิบัติประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
 สาธิตปฏิบัตินวดตนเองเพื่อสุขภาพ
 ผ่อนคลายความเครียดด้วยนอนสมาธิ
- 14.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

เวลา	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
15.30 – 16.30 น.	แอโรบิกในน้ำ	
16.30 – 17.30 น.	อบสมุนไพร / สระสปา	นวดเพื่อสุขภาพ 1 ชม.
17.30 – 18.30 น.	นวดเพื่อสุขภาพ 1 ชม.	อบสมุนไพร / สระสปา

- 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ / ดนตรีคาราโอเกะ
- 22.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

รุ่นที่ 1 วันที่ 30 พฤศจิกายน 2563

รุ่นที่ 2 วันที่ 20 ธันวาคม 2563

06.00 น. ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ

โดย อ.กรรณิกา จิตศรัทธา

08.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

09.30 น. บรรยาย “ ธรรมชาติ ”

โดย ทีมงานธรรมชาติ

10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

บรรยาย “ ธรรมชาติ ”

12.00 น. ล่องแพรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

- เสื้อผ้าใส่สบาย, รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ, ชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ, ยาและอุปกรณ์ต่างๆ ประจำตัว



เลขที่...../2563

วันที่.....

ใบสมัคร โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ 2563

รุ่นที่ 1 สำหรับสมาชิกเกษียณอายุ วันที่ 28-30 พฤศจิกายน 2563

รุ่นที่ 2 สำหรับสมาชิกที่ยังปฏิบัติงานอยู่ใน กฟภ. วันที่ 18-20 ธันวาคม 2563

ณ THE LEGACY RIVER KWAI Resort & Seminar Center อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1. ข้าพเจ้า.....สมาชิกเลขที่.....เลขประจำตัว.....
สังกัด.....เป็นสมาชิกสหกรณ์เมื่อปี.....เกิดวันที่.....อายุ.....ปี
โทรศัพท์มือถือ.....ไซส์เสื้อโปโล.....
บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน.....โทรศัพท์.....

2. ข้าพเจ้า.....สมาชิกเลขที่.....เลขประจำตัว.....
สังกัด.....เป็นสมาชิกสหกรณ์เมื่อปี.....เกิดวันที่.....อายุ.....ปี
โทรศัพท์มือถือ.....ไซส์เสื้อโปโล.....
บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน.....โทรศัพท์.....

*****ข้าพเจ้าขอสมัครเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ ดังกล่าวข้างต้น และข้าพเจ้ายินดีให้ความร่วมมือปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ทาง สอ.กฟภ. กำหนดไว้ทุกประการ*****

ลงชื่อ..... (1)
(.....)

ลงชื่อ..... (2)
(.....)

ส่งใบสมัครมาที่ สอ.กฟภ. (คุณสุวรรณ,คุณขวัญชนก) ภายในวันที่ 26 ตุลาคม 2563 ทาง Line โดยเพิ่มเพื่อนผ่าน ID : peacoop.pj หรือ แฟกซ์ 02-9530503 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 095-642-9975 (ขวัญชนก)

หมายเหตุ 1. หากมีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการเกินกว่า 40 คน สอ.กฟภ. จะพิจารณาคัดเลือกผู้สมัคร โดยวิธีการ RANDOM
2. ไม่สามารถโอนสิทธิ์ให้สมาชิกท่านอื่นได้
3. สงวนสิทธิ์ไม่มีผู้ติดตาม
4. สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการต้องชำระเงินมัดจำเข้าร่วมโครงการ 1,000 บาท ภายในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2563 หากเกินเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์ จำนวนเงินดังกล่าว สอ.กฟภ. จะคืนให้ในวันที่ท่านร่วมเดินทาง หากไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ สอ.กฟภ. ขอสงวนสิทธิ์ไม่จ่ายเงินมัดจำคืน

สำหรับเจ้าหน้าที่

เลขที่...../2563

วันที่.....

ได้รับเงินมัดจำจาก นาย/นาง/นางสาว.....

เวลา.....

จำนวน 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) เรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่ผู้รับใบสมัคร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้จัดการ สอ.กฟภ.
(นายฉัตรชัย ทวีโภค)