



สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด

บันทึก

จาก สอ.กฟภ. ถึง สมาชิกสหกรณ์
เลขที่ สอ.กฟภ. 2148/2562 วันที่ - 9 ก.ค. 2562
เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ ประจำปี 2562
อ้างอิง

เรียน สมาชิกสหกรณ์

ด้วยสหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด ได้จัดให้มีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและใจสำหรับสมาชิก (ไม่รวมสมาชิกสมทบ) ที่ยังปฏิบัติงานอยู่ใน กฟภ. จำนวน 46 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีสุขภาพแข็งแรง และสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกกับสหกรณ์ โดย สอ.กฟภ. ได้จัดโครงการในวันที่ 6-8 กันยายน 2562 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 ด้วยเบอร์มือถือ 0956429975 ภายในวันที่ 8 สิงหาคม 2562 นี้ กรณีที่มีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจเกินกว่า 46 คน สอ.กฟภ. จะพิจารณาให้สมาชิกเข้าร่วมโครงการโดยวิธีการ RANDOM ในวันที่ 14 สิงหาคม 2562 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานสหกรณ์ และ สมาชิกที่ได้เข้าร่วมโครงการต้องชำระเงินค่ามัดจำคนละ 1,000 บาท (สหกรณ์คืนให้ ณ วันเดินทาง) ภายในวันที่ 21 สิงหาคม 2562 โดยโอนเงินเข้าธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขาการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ชื่อบัญชี "สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด" เลขที่บัญชี 073-1-06900-5 แล้วส่งสำเนาใบโอนเงินฝากให้สหกรณ์ทางแฟกซ์ หรือไลน์ หากเกินกำหนดจะถือว่า สละสิทธิ์ในการเข้าร่วมโครงการ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : คุณสุวรรณ, คุณขวัญชนก หมายเลขโทรศัพท์ 02-9531201-6 ต่อ 710,714 และ 095-6429975 ในการเข้าร่วมกิจกรรมสมาชิกไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม (กำหนดการตามเอกสารแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายฉัตรชัย ทวีโชค)

ผู้จัดการ สอ.กฟภ.

**โปรแกรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพ
สหกรณ์ออมทรัพย์พนักงานการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค จำกัด
วันที่ 6-8 กันยายน 2562
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี**

วันที่ 6 กันยายน 2562

- 08.00 น. ออกเดินทางจาก สอ.กฟภ. รถบัสจอดบริเวณหน้าตึก อสก.1
- 12.00 น. เดินทางถึงเดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. **บรรยาย “ กินอย่างสง่า ”** โดย อ.สง่า ดามาพงษ์
- 14.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 15.00 น. **บรรยาย “ กินอย่างสง่า ” (ต่อ)**
- 16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. **บรรยาย “ ดนตรีบำบัดเพื่อสุขภาพ ”** โดย อ.เสาวณีย์ สังข์โสภณ
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 7 กันยายน 2562

- 05.30 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 06.00 น. ออกกำลังกายตอนเช้า ภายบริหารลมปราณ “ซีกง” โดย อ.ถาวร ชนะภัย
- 07.30 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 09.00 น. **บรรยาย “ ออกกำลังกายอย่างไรให้เป็นยา ”** โดย นพ.ปัญญา ไข่มุก
- 10.30 น. รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 11.00 น. **บรรยาย “ ออกกำลังกายอย่างไรให้เป็นยา ” (ต่อ)**
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. **บรรยาย “ การดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักอายุรเวท ”** โดย อ.กรรณิกา จิตต์ศรัทธา
เรียนรู้และฝึกปฏิบัติประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ
สาธิตปฏิบัตินวดตนเองเพื่อสุขภาพ
ผ่อนคลายความเครียดด้วยดนตรีบำบัด
รับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

เวลา	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
15.30 – 16.30 น.	แอโรบิคในน้ำ	
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

วันที่ 8 กันยายน 2562

05.30	น.	เครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ	
06.00	น.	ออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ	โดย อ.กรรณิกา จิตศรัทธา
07.30	น.	ทำบุญตักบาตร	
08.00	น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
09.30	น.	บรรยาย “ ธรรมชาติ ”	โดย ธรรมชาติ
10.30	น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	
11.00	น.	บรรยาย “ ธรรมชาติ ” (ต่อ)	
11.30	น.	ล่องแพรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	
13.00	น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

- เสื้อผ้าใส่สบาย, รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ ชุบน้ำสำหรับแฉะในน้ำ, ยาและอุปกรณ์ต่างๆ ประจำตัว



เลขที่...../2562

วันที่.....

ใบสมัคร

โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ 2562

วันที่ 6-8 กันยายน 2562

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 8 สิงหาคม 2562 ทาง Line โดยเพิ่มเพื่อนผ่านเบอร์มือถือ 0956429975 หรือ แฟกซ์ 02-9530503 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 095-642-9975 (ขวัญชนก)

หมายเหตุ 1. หากมีจำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการเกินกว่า 46 คน สอ.กฟภ.จะพิจารณาคัดเลือกผู้สมัคร โดยวิธีการ RANDOM

2. ไม่สามารถโอนสิทธิ์ให้สมาชิกท่านอื่นได้

3. สงวนสิทธิ์ไม่มีผู้ติดตาม

4. สมาชิกที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการต้องชำระเงินมัดจำเข้าร่วมโครงการ 1,000 บาท ภายในวันที่ 21 สิงหาคม 2562 หากเกินเวลาที่กำหนดถือว่าสละสิทธิ์ จำนวนเงินดังกล่าว สอ.กฟภ. จะคืนให้ในวันที่ท่านร่วมเดินทาง หากไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ สอ.กฟภ. ขอสงวนสิทธิ์ไม่จ่ายเงินมัดจำคืน

สำหรับเจ้าหน้าที่

เลขที่...../2562

ได้รับเงินมัดจำจาก นาย/นาง/นางสาว.....

วันที่.....

จำนวน 1,000 บาท (หนึ่งพันบาทถ้วน) เรียบร้อยแล้ว

เวลา.....

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่ผู้รับใบสมัคร ลงชื่อ.....ผู้จัดการ สอ.กฟภ.

(.....)

(นายฉัตรชัย ทวีโภค)