

โครงการฝึกอบรม หลักสูตร “ สุขภาพดีวิถีไทย และสมุนไพรเพื่อการใช้ประโยชน์ ” ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ณ สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ บางคล้า

หลักการและเหตุผล

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ในโอกาสประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ “ ...ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมา สำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญ คล่องแคล่ว อดทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงไปไม่ได้ แต่จะค่อยๆ หมดแรงลงและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติมีการทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังให้พอเพียงความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เข่าจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขา ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ...”

สุขภาพ จึงเป็นการกล่าวถึงลักษณะของการไม่เป็นโรค สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน ๔ มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้ว ก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่าสุขภาวะ สำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพไว้ในธรรมนูญของ องค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.๑๙๔๘ ไว้ ดังนี้ “สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรค และทุพพลภาพเท่านั้น” โดยสุขภาพที่ดีนับว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา คือ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้นการที่จะมีสุขภาพดี ไม่มีโรค ประชาชนต้องรู้จักหลักการ ดูแลตนเอง โดยมีตัวเองเป็นที่พึ่ง อย่างน้อยก็ให้สามารถดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อจะได้ไม่ต้องทนทุกข์กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เสียทรัพย์ในการรักษา ทั้งทรัพย์ของตนเอง และงบประมาณของประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับ พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ที่ทรงเน้นถึงประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตน เพื่อให้สามารถที่จะยังประโยชน์ไปถึงส่วนรวมได้

สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพอย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริ จึงกำหนดจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตร “ สุขภาพดีวิถีไทย และสมุนไพรเพื่อการใช้ประโยชน์ ” ขึ้น โดยการประยุกต์นำหลักการดูแลสุขภาพ หลัก ๕ อ. “อากาศ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และอุจจาระ” ของกระทรวงสาธารณสุขมาประยุกต์ ร่วมกับการดูแลสุขภาพโดยใช้องค์ความรู้จากแพทย์ทางเลือก ให้เกิดความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับภารกิจของสถาบันเศรษฐกิจพอเพียง ที่เป็นหน่วยงานที่ให้บริการทางวิชาการ โดยเน้นเรื่องการเผยแพร่ ปรัชญาและองค์ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงโครงการตามแนวพระราชดำริ เพื่อให้ประชาชน นักเรียน นักศึกษา รวมถึงบุคลากรในหน่วยงานราชการ ได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่สามารถพึ่งตนเองได้ และเป็นไปตามเกณฑ์การประเมินการประกันคุณภาพการศึกษา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตามแบบวิถีไทย
๒. เพื่อให้มีผลงานด้านการบริการวิชาการ

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ : มีผู้เข้าอบรมเป็นประชาชนทั่วไปจำนวน ๕๐ คน

เชิงคุณภาพ : ผู้เข้าอบรมมีความรู้ความเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพตนเอง ตามแบบวิถีไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

วิธีการดำเนินงาน

๑. ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนงาน
๒. ขออนุมัติโครงการ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. ติดต่อสถานที่
๕. ติดต่อวิทยากร
๖. จัดทำเอกสาร
๗. ดำเนินการอบรม
๘. ติดตามประเมินผล โดยการสังเกต / สัมภาษณ์ / แบบสอบถาม
๙. จัดทำรายงานสรุปการดำเนินงาน

ระยะเวลา

๓ วัน ๒ คืน

ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๕

สถานที่จัดการอบรม

๑. สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา บางคล้า
๒. อาคารศูนย์วิชาการท้องถิ่น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ หลักการดูแลสุขภาพตนเอง ตามแบบวิถีไทย
๒. ผู้เข้าอบรมได้รับการปลูกฝังให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีทักษะชีวิต จากการเรียนรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
๓. ผู้เข้าอบรมสามารถนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการดูแลสุขภาพตนเองไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งบประมาณ

ใช้งบประมาณในการดำเนินกิจกรรมจาก งบประมาณแผ่นดิน โครงการบริการวิชาการตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง รหัสงบประมาณ ๑๐๒๔๐๑๐๑๐๑๔๔ จำนวน ๒๑๕,๖๕๐ บาท (สองแสนหนึ่งหมื่นห้าพันหกร้อย ห้าสิบบาทถ้วน) โดยถัวเฉลี่ยทุกรายการ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าใช้สอย เป็นเงิน ๑๐๔,๕๐๐ บาท ดังนี้

๑.๑ ค่าอาหาร เป็นเงิน ๕๒,๕๐๐ บาท

(มื้อเช้า กลางวัน และเย็น : ๗ มื้อ x ๑๕๐ บาท x ๕๐ คน)

๑.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท

(๖ มื้อ x ๓๐ บาท x ๕๐ คน)

๑.๓ ห้องพัก อาคารเรียนบูรณาการวิชาการ เป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท

(๖๐๐ บาท x ๒ คืน x ๒๐ ห้อง เป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท)

(๑,๐๐๐ บาท x ๒ คืน x ๒ ห้อง เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท)

๑.๔ ค่าจ้างเหมาถ่ายภาพและบันทึกวีดิโอพร้อมตัดต่อ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

(ตลอดโครงการ)

๒. ค่าตอบแทนวิทยากร เป็นเงิน ๕๖,๔๐๐ บาท ดังนี้

๒.๑ กิจกรรมละลายพฤติกรรม / ทำความรู้จัก / แบ่งกลุ่ม โดย นางสาวพนิตตา สนนำพา (๒ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

๒.๒ บรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยหลัก ๕ อ. (อาหาร/อารมณ์/อากาศ/ออกกำลังกาย/ อุดจาระ) โดย อาจารย์ชนะพล สิงห์สุข (๒ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

๒.๓ บรรยาย เรื่อง ออฟฟิตซินโดรม ปัญหาสุขภาพของคนวัยทำงาน โดย นางชุตินันท์ ภาคแก้ว (๑ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

๒.๔ แบ่งกลุ่มปฏิบัติ การนวดเพื่อแก้อาการออฟฟิตซินโดรม

- แก้อาการที่คอ โดย นางชุตินันท์ ภาคแก้ว (๑ คน x ๔ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท)

- แก้อาการที่ขา โดย นางฉวีชา อุ๋นวิเศษ (๑ คน x ๔ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท)

- แก้อาการที่หลัง โดย นางสาวสารณี พรหมสาขา ณ สกลนคร (๑ คน x ๔ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท)

๒.๕ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เรื่อง วัสดุ อุปกรณ์ และสมุนไพร สำหรับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

- วัสดุ อุปกรณ์ สมุนไพร และวิธีทำลูกประคบ โดย นางชุตินันท์ ภาคแก้ว (๑ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท)

- วัสดุ อุปกรณ์ สมุนไพร และวิธีทำ การอบ ร่ม สมุนไพร โดย นางฉัชชา อุ่นวิเศษ (๑ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท)

- วัสดุ อุปกรณ์ สมุนไพร และวิธีทำ เรื่องการนวด โดย นางสาวสารณี พรหมสาขา ณ สกลนคร (๑ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท)

๒.๖ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเอง

- การประคบสมุนไพร โดย นางชุตินันท์ ภาคแก้ว (๕ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท = ๖,๐๐๐ บาท)

- การอบ การร่มสมุนไพร โดย นางฉัชชา อุ่นวิเศษ (๕ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท = ๖,๐๐๐ บาท)

- การพอก และทาสมุนไพร โดย นางสาวสารณี พรหมสาขา ณ สกลนคร (๕ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท = ๖,๐๐๐ บาท)

๒.๗ ฝึกปฏิบัติ เรื่อง พัฒนาร่างกาย พลังจิต และกตัญญูต่อสถานที่ โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตู (๔ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท)

๒.๘ แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ การทำของใช้ เพื่อสุขภาพ

- ครีมนำรังผึ้งจากส่วนผสมสมุนไพร โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตู (๒ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

- ผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก โดย นางสาวพนิตตา สนนำพา (๒ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

๒.๙ ฝึกปฏิบัติ เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดย นางชุตินันท์ ภาคแก้ว (๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท = ๓,๖๐๐ บาท)

๒.๑๐ ฝึกปฏิบัติการทำยาต้มสมุนไพร สูตร ๙ มงคล โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตู (๒ ชม. x ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท)

๓. ค่าวัสดุ เป็นเงิน ๕๔,๗๕๐ บาท ดังนี้

๓.๑ วัสดุประกอบการฝึกปฏิบัติ เป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท

(๗ ฐาน x ๔,๐๐๐ บาท)

๓.๒ วัสดุสนับสนุนการฝึกอบรม เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท

๓.๓ ป้ายประชาสัมพันธ์ (ไวเนล) เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๓.๔ วุฒิบัตร เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

๓.๕ วัสดุป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-๑๙) เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นายธนานันท์ เหล็กเกต
- สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์

การประเมิน

๑. แบบประเมินความพึงพอใจ
๒. การสังเกต
๓. การสัมภาษณ์

กำหนดการฝึกอบรม
โครงการ สุขภาพดีวิถีไทย และสมุนไพรเพื่อการใช้ประโยชน์
ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๔ เมษายน ๒๕๖๕
ณ สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ บางคล้า

วันศุกร์ ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๕

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

- ลงทะเบียน / พิธีเปิดการอบรม

โดย อาจารย์ ดร.ณัฐศักดิ์ ญาณมนโนวิศิษฐ์
รองอธิการบดี

รับประทานอาหารว่าง

๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

กิจกรรม ละลายพฤติกรรม / ทำความรู้จัก / แบ่งกลุ่ม
โดย นางสาวพนิตดา สนนำพา

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

บรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยหลัก ๕ อ. (อาหาร/อารมณ์/อากาศ/
ออกกำลังกาย/อุจจาระ)
โดย อาจารย์ชนะพล สิงห์สุข

รับประทานอาหารว่าง

๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

บรรยาย เรื่อง ออฟฟิตซินโดรม ปัญหาสุขภาพของวัยทำงาน
โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว

๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดพื้นฐานเพื่อแก้อาการออฟฟิตซินโดรม
- แก้อาการที่คอ โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว
- แก้อาการที่บ่า โดย นางฉัชชา อุ๋นวิเศษ
- แก้อาการที่หลัง โดย นางสาวสารภี พรหมสาขา ณ สกลนคร
รับประทานอาหารว่างระหว่างการฝึกอบรม

๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

กิจกรรมหน้าเสาธง / รับประทานอาหารเย็น

๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดพื้นฐานเพื่อแก้อาการออฟฟิตซินโดรม (ต่อ)
- แก้อาการที่คอ โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว
- แก้อาการที่บ่า โดย นางฉัชชา อุ๋นวิเศษ
- แก้อาการที่หลัง โดย นางสาวสารภี พรหมสาขา ณ สกลนคร

วันเสาร์ ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕

๐๖.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติ เรื่อง พัฒนาร่างกาย พลังจิต และกตัญญูต่อสถานที่ โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตุ
๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมหน้าเสาธง / รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เรื่อง วัสดุ อุปกรณ์ และสมุนไพรม เพื่อการดูแลสุขภาพ ตนเอง - เรียนรู้อุปกรณ์สำหรับทำลูกประคบ โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว - เรียนรู้อุปกรณ์สำหรับการอบ และรมสมุนไพรม โดย นางฉัชชา อุ่นวิเศษ - เรียนรู้อุปกรณ์สำหรับการพอก และทาสมุนไพรม โดย นางสาวสารภี พรหมสาขา ณ สกลนคร รับประทานอาหารว่างระหว่างการฝึกอบรม
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ - การประคบสมุนไพรม โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว - การอบ และรมสมุนไพรม โดย นางฉัชชา อุ่นวิเศษ - การพอก และทาสมุนไพรม โดย นางสาวสารภี พรหมสาขา ณ สกลนคร รับประทานอาหารว่างระหว่างการฝึกอบรม
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	กิจกรรมหน้าเสาธง / รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการทำของใช้เพื่อสุขภาพ - การทำครีมบำรุงผิวจากส่วนผสมสมุนไพรม โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตุ - การทำผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก โดย นางสาวพนิตตา สนนำพา

วันอาทิตย์ ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๕

- ๐๖.๐๐ – ๐๘.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ เรื่อง พัฒนาพลังงาน พลังจิต และกตัญญูต่อสถานที่
โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกต
- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมหน้าเสาธง / รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพรเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
โดย นางชุตติมณฑน์ ภาคแก้ว
- รับประทานอาหารว่างระหว่างการฝึกอบรม
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติ การทำยาต้มสมุนไพร สูตร ๙ มงคล
โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกต
- รับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. สรุปรการเรียนรู้การสอน ประเมินผลการฝึกอบรม รับประทานใบวุฒิบัตร
- ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป เดินทางกลับ





สกพ.มรร.

โครงการอบรม

หลักสูตร “ สุขภาพดีวิถีไทย และสมุนไพรเพื่อการใช้ประโยชน์ ”

ระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๕

ณ สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ บางคล้า

เวลา	๐๖.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมหน้าเสาธง : รับประทานอาหารเช้า	๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.	๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	๑๘.๐๐ น. กิจกรรมหน้าเสาธง : รับประทานอาหารเย็น	๑๙.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.		
วัน															
๒๒ เม.ย. ๖๕			ลงทะเบียน พิธีเปิดการอบรม โดย ดร. รองอธิการบดี	กิจกรรม ละลายพฤติกรรม / ทำความรู้จัก แบ่งกลุ่ม โดย นางสาวพนิตดา สนนำพา			บรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพ ด้วยหลัก ๕ อ. (อาหาร/อารมณ์/ อากาศ/ออกกำลังกาย/อุจจาระ) โดย อ.ชนะพล สิงห์สุข	บรรยายเรื่อง ออฟฟิศซินโด รมปัญหา สุขภาพของคน วัยทำงาน โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว	แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดขั้น พื้นฐาน เพื่อแก้อาการ ออฟฟิศซินโดรม แก้อาการที่คอ โดยนางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว แก้อาการที่บ่า โดยนางฉวีชา อุ่นวิเศษ แก้อาการที่หลัง โดยนางสาวสารภี พรหม-สาขา ณ สกลนคร						แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การนวดขั้นพื้นฐาน เพื่อแก้อาการ ออฟฟิศซินโดรม (ต่อ) แก้อาการที่คอ โดยนางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว แก้อาการที่บ่า โดยนางฉวีชา อุ่นวิเศษ แก้อาการที่หลัง โดยนางสาวสารภี พรหม- สาขา ณ สกลนคร
๒๓ เม.ย. ๖๕	กิจกรรมยามเช้า พัฒนาร่างกาย พลังจิต และกตัญญูต่อสถานที่ โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตุ	แบ่งกลุ่มเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ สมุนไพร วัสดุ และการทำอุปกรณ์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง - ลูกประคบ โดยนางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว - การอบ โดยนางฉวีชา อุ่นวิเศษ - การพอกและทา โดยนางสาวสารภี พรหม-สาขา ณ สกลนคร				แบ่งกลุ่มเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง - การประคบ โดยนางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว - การอบ โดยนางฉวีชา อุ่นวิเศษ - การพอกและทา โดยนางสาวสารภี พรหม-สาขา ณ สกลนคร						แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ - การทำครีมบำรุงผิวจากส่วนผสม สมุนไพร โดย นายธนาพันธ์ เหล็กเกตุ - การทำผลิตภัณฑ์ดูแลช่องปาก สมุนไพร โดย นางสาวพนิตดา สนนำพา			
๒๔ เม.ย.	กิจกรรมยามเช้า พัฒนาร่างกาย พลังจิต		ฝึกปฏิบัติ เครื่องต้มสมุนไพรเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน			ฝึกปฏิบัติ เรื่อง ยามดมสมุนไพร	สรุปการเรียนรู้ สอน	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ							



สกพ. มธร

๖๕	และกตัญญูต่อสถานที่ โดย นายธนานันท์ เหล็กเกตุ		โดย นางชุติมณฑน์ ภาคแก้ว		โดย นายธนานันท์ เหล็กเกตุ	ประเมินผลการ อบรม รับใบวุฒิบัตร พิธีปิด	
----	---	--	--------------------------	--	---------------------------	--	--

หมายเหตุ : ๑. รับประทานอาหารว่างระหว่างการอบรม ๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม