



ที่ นศ ๐๐๓๒.๓๐๔(๐๒)/๑๑๗๖๗

โรงพยาบาลพรหมคีรี
ตำบลพรหมโลก อำเภoprหมคีรี
จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๓๒๐

พ. พศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเข้าประชุมเชิงปฏิบัติการประชุมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมแ่ประกวดหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลดโรค (ประกวดแปลงผักสมุนไพร ผักสวนครัวปลอดภัย)

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยปัจจุบัน ปัญหาสาธารณสุขได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ประชาชนเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรังเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นงานสุศึกษาและ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพโรงพยาบาลพรหมคีรี จึงได้จัดทำโครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค
ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดขึ้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสนับสนุนให้
ประชาชน สามารถจัดการตนเองในการลดปัญหาโรคจากวิถีชีวิตโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชน และใช้
ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค ในเขตเทศบาลตำบล
พรหมคีรีบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และเพื่อให้เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย ร่วมกับการรับประทานผักและผลไม้สดวันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัมขึ้นไป หรือกินผักครึ่งหนึ่ง
อย่างอื่นครึ่งหนึ่งและลดอาหารไขมัน ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
โรคหัวใจและหลอดเลือด จึงใคร่ขอเชิญท่านเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการประชุมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมประกวด
หมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค (ประกวดแปลงผักสมุนไพร ผักสวนครัวปลอดภัย) ในวันจันทร์
ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ณ ศาลาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๕ ตำบลพรหมโลก อำเภoprหมคีรี เวลา ๐๘.๓๐ -
๑๖.๓๐ น. ตามกำหนด การที่แนบมาด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอความกรุณาเข้าร่วมประชุมตามวันเวลาและสถานที่ดังกล่าว
ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเจี๊ยว ผจญภัย)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพรหมคีรี

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรร่วมโรงพยาบาลพรหมคีรี

โทรศัพท์ ๐๗๕ - ๓๙๖๑๒๓ ต่อ ๑๓๐

โทรสาร ๐๗๕ - ๓๙๖๔๖๓

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุมงานประกวดหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค

โครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค หมู่ที่ 5 บ้านปลายอวนล่าง

ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2563 (ประกวดแปลงผักสมุนไพร ผักสวนครัวปลอดภัย)

วันที่ 4 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563 (เวลา 08.30น. - 14.30น.)

ณ ศาลาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 5 ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
1	นางอุบล ช่างอิม	1/2 หมู่ 5 ต.พรหมโลก			
2	นางอุบล ช่างอิม	1/1 หมู่ 5 ต.พรหมโลก			
3	นาง อิม	196/2 หมู่ 5 ต.พรหมโลก			
4	นาง อิม	43/2 หมู่ 5			
5	นาง อิม	211 หมู่ 5			
6	นาง อิม	28 หมู่ 5			
7	นาง อิม	1/1 หมู่ 5			
8	นาง อิม	20/2 หมู่ 5			
9	นาง อิม	17/2 หมู่ 5			
10	นาง อิม	39/2 หมู่ 5			
11	นาง อิม	5/4 หมู่ 5			
12	นาง อิม	16 หมู่ 5			
13	นาง อิม	17/4 หมู่ 5			
14	นาง อิม	รพ. พรหมโลก			
15	นาง อิม	11 หมู่ 5			
16	นาง อิม	31/3			
17	นาง อิม	31/2			
18	นาง อิม	31/5			
19	นาง อิม	24/4			
20	นาง อิม	43			
21	นาง อิม	122/1 หมู่ 9			
22	นาง อิม	31/2 หมู่ 5			
23	นาง อิม	253/2 หมู่ 5			
24	นาง อิม	26/2 หมู่ 5			
25	นาง อิม	48/2 หมู่ 5			

Handwritten mark at the bottom right corner.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุมงานประกวดหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค

โครงการหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค หมู่ที่ 5 บ้านปลายอวนล่าง

ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2563 (ประกวดแปลงผักสมุนไพร ผักสวนครัวปลอดสารพิษ)

วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563 (เวลา 08.30น. - 14.30น.)

ณ ศาลาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 5 ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			ผู้เข้า	บ้าน	
26	นางสาว นงนุช นงนุช	218 ม.5	นงนุช	นงนุช	
27	นาย สมชัย นงนุช	52/4 ม.5	สมชัย	สมชัย	
28	นาง อมิตา นงนุช	52/4 10/1 ม.5	อมิตา	อมิตา	
29	น.ส. พนิดา นงนุช	16/3 ม.5	พนิดา	พนิดา	
30	นาง อรุณี นงนุช	15 ม.5	อรุณี	อรุณี	
31	นาย วันทน พันธ์นง	29 ม.6	วันทน	วันทน	
32	อรรณี นงนุช	98/2 ม.5	อรรณี	อรรณี	
33	น.ส. นงนุช นงนุช	29 ม.5	นงนุช	นงนุช	
34	วันชาติ นงนุช	39 ม.5	วันชาติ	วันชาติ	
35	นาย นงนุช นงนุช	215/4 ม.5	นงนุช	นงนุช	
36	อ.อริ นงนุช	A5/2 ม.5	อ.อริ	อ.อริ	
37	นาง นงนุช นงนุช	นาง นงนุช นงนุช			
38	นางสาว โฉม นงนุช	นางสาว โฉม นงนุช	โฉม	โฉม	
39	น.ส. นงนุช นงนุช	น.ส. - - -	นงนุช	นงนุช	
40	นาย นงนุช นงนุช	25 ม.5	นงนุช	นงนุช	
41	นาย นงนุช นงนุช	16/4 ม.5	นงนุช	นงนุช	
42	นาง นงนุช นงนุช	34/1 ม.5	นงนุช	นงนุช	
43	น.ส. นงนุช นงนุช	34 ม.5	นงนุช	นงนุช	
44	นาย นงนุช นงนุช	156/1 ม.5	นงนุช	นงนุช	
45	นาย นงนุช นงนุช	52/4 ม.5	นงนุช	นงนุช	
46	นาย นงนุช นงนุช	32/6 ม.5	นงนุช	นงนุช	
47	นาย นงนุช นงนุช	นงนุช นงนุช			
48	นาย นงนุช นงนุช	นงนุช นงนุช			
49	นาย นงนุช นงนุช	นงนุช นงนุช			
50	นาย นงนุช นงนุช	นงนุช นงนุช			

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมประกวดหมู่บ้านต้นแบบปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมลดโรค (ประกวดแปลงผักสมุนไพร ผักสวนครัวปลอดสารพิษ)
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค หมู่ที่ 5 บ้านปลายอวนล่าง ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี
วันที่ 9 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2563 (เวลา 08.30 - 14.30น.)
ณ ศาลาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 5 ตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

08.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน รับเอกสาร
09.00 – 09.15 น.	นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพรหมคีรีกล่าวเปิดการประชุม
09.15 – 09.30 น.	สันทนาการ
09.30 – 11.30 น	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (แปลงผักสวนครัวและพืชสมุนไพรปลอดสารพิษ) (นายฤทธิชัย ศรีเมือง รองนายกเทศมนตรีเมืองปากพูน)
11.30 – 12.00 น.	กิจกรรม พันธะสัญญาของคนหมู่ 5 บ้านปลายอวนล่าง (นางเกสรารวรรณ ประดับพจน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.พรหมคีรี)
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ประกวดแปลงผักสวนครัวและพืชสมุนไพรปลอดสารพิษ (คณะกรรมการ 5 คน)
14.00 – 14.30 น.	ประกาศผลการประกวดแปลงผักสวนครัวและพืชสมุนไพรปลอดสารพิษ และมอบเกียรติบัตร ของรางวัล
14.30 น.	ปิดการประชุม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา 10.00 น. - 10.15 น.

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุมประชุมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน"การออกกำลังกาย"
 โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2563

วันที่...๒...เดือน...พฤษภาคม.....พ.ศ. 2563 (เวลา 08.30 น. - 16.30น.)

ณ ห้องประชุม (ชั้นล่าง)โรงพยาบาลพรหมคีรี อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
1	นางสาวดารณี สืบกระพันธ์	32/6 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๕๗	๓๓๕๗	
2	นางสาวจารีย์ รัตนพงศ์	๒๐4/5 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๕	๓๓๕	
3	นางสาวจุรี ไฉเย็น	๕๐๐ ม.5 ต.พรหมโลก	๖	๖	
4	นางสาวอำพร ชูประสูตร	31/2 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๖๗	๓๓๖๗	
5	นางสาวราตรี ทัลวัลลี	๒6/๕ ม.5 ต.พรหมโลก	๕๑๗๒	๕๑๗๒	
6	นางสาวยอง กาญจนพันธ์	๓1/2 ม.5 ต.พรหมโลก	๕๐๖	๕๐๖	
7	นางสาวสาคร ทองศรีจันทร์	๒๓/๖ ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๓๕	๓๓๓๓	
8	นางสาวจิราพร จุลกาญจน์	๒14/1 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๓๖	๓๓๓๖	
9	นางสาววันทนา ประดับพจน์	๑๖ ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๓๓	๓๓๓๓	
10	นางสาวประยูร ชูประสูตร	31/5 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๕๕	๓๓๕๕	
11	นางสาวอาภรณ์ วงษ์เกษร	94 ม.5 ต.พรหมโลก	๐๓๓๓	๐๓๓๓	
12	นางสาวบุญช่วย คำเกลี้ยง	34/1 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
13	นางสาวจารึก กาญจนพันธ์	๑8/1 ม.5 ต.พรหมโลก			
14	นายสุชาติ บำรุงกาญจน์	1๑6/1 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓	๓๓	
15	นางสาวสุจิน ทัลวัลลี	๒๗/1 ม.5 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
16	นางสุดิรา สวัสดิ์สาร	13 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
17	นางสาววิไล จันทร์สุข	56/3 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖	๓๓๖	
18	นางสาวมนต์สลิกานต์ บุญชู	๖4/8 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
19	นางสาวอภิญญา นุรีมาศ	66/8 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
20	นางกิตติยา คงบุญ	64/3 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
21	นางสาวกนกกาญจน์ สุดสาย	14/3 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
22	นางสาวทิพย์ วันรัตน์	18/1 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
23	นางสาวจิรวรัตน์ ศิริเพชร	25/2 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
24	นางฉวีวรรณ สวัสดิ์สาร	101 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	
25	นางสาววิภาวรัตน์ บรรณาลังค์	56/9 ม.7 ต.พรหมโลก	๓๓๖๖	๓๓๖๖	

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุมประชุมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้าน"การออกกำลังกาย"
 โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด

ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2563

วันที่...๕...เดือน...พฤศจิกายน...พ.ศ. 2563 (เวลา 08.30 น. - 16.30น.)

ณ ห้องประชุม (ชั้นล่าง)โรงพยาบาลพรหมคีรี อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายเซ็น		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
26	นางหทัยกาญจน์ พิษบุญ	38/1 ม.3 ต.พรหมโลก	หทัยกาญจน์	หทัยกาญจน์	
27	นางมลศรี สิงห์มี	๓๕ ม.3 ต.พรหมโลก	มลศรี	มลศรี	
28	นางสุเทพ สักมาศ	5/3 ม.3 ต.พรหมโลก	สุเทพ	สุเทพ	
29	นางวรรณลี หนูคง	43/4 ม.3 ต.พรหมโลก	วรรณลี	วรรณลี	
30	นางสุพรรณิ วันเพ็ญ	๕๐ ม.3 ต.พรหมโลก	สุพรรณิ	สุพรรณิ	
31	นางสาวฉันทวรรณ กันไพเราะ	96/3 ม.8 ต.พรหมโลก	ฉันทวรรณ	ฉันทวรรณ	
32	นางขวัญเรือน สำเภาก้าว	160/1 ม.8 ต.พรหมโลก	ขวัญเรือน	ขวัญเรือน	
33	นางเสาวลักษณ์ ผกากรอง	178 ม.8 ต.พรหมโลก	เสาวลักษณ์	เสาวลักษณ์	
34	นางแดง จุลภักดี	123 ม.8 ต.พรหมโลก	แดง	แดง	
35	นางภัสสร จุลบาล	33/3 ม.8 ต.พรหมโลก	ภัสสร	ภัสสร	
36	นางเสริม ขวัญสงค์	172 ม.8 ต.พรหมโลก	เสริม	เสริม	
37	นางสายใจ พรหมชาติ	๓๐/๒ ม.1 ต.พรหมโลก	สายใจ	สายใจ	
38	นางสุดา เกิดมณี	157/1 ม.1 ต.พรหมโลก	สุดา	สุดา	
39	นางอารีรัตน์ คุปต์อัครภิญโญ	181/3 ม.1 ต.พรหมโลก	อารีรัตน์	อารีรัตน์	
40	นางอภรณ์ ฤทธิโชติ	116 ม.1 ต.พรหมโลก	อภรณ์	อภรณ์	
41	นางสาวสุวันเพ็ญ ณ นคร	164/8 ม.1 ต.พรหมโลก	สุวันเพ็ญ	สุวันเพ็ญ	
42	นางสาวบุษยามาศ นาคสุวรรณ	166/2 ม.1 ต.พรหมโลก	บุษยามาศ	บุษยามาศ	
43	นางเกษราวรรณ ประดับพจน์	ร.พ.พรหมคีรี			
44	นางจันทร์ทิมา สุดสมบุญ	ร.พ.พรหมคีรี			
45	นางชนิกา ชตารักษ์	ร.พ.พรหมคีรี			
46	นางสาวเพ็ญพรรณ กุณฑล	ร.พ.พรหมคีรี			
47	นางอรุณ ทรัพย์แก้ว	ร.พ.พรหมคีรี	อรุณ	อรุณ	
48	นางจินดา หอมประสิทธิ์	ร.พ.พรหมคีรี	จินดา	จินดา	
49	นางสาวปริษาพร มุ่ย	ร.พ.พรหมคีรี	ปริษาพร	ปริษาพร	
50	นางวารุณี สุวรรณรัตน์	ร.พ.พรหมคีรี			

กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย โครงการหมู่บ้านต้นแบบ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค หมู่ที่ 5 บ้านปลายอวนล่าง ในเขตเทศบาลตำบลพรหมคีรี

วันที่ 2 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2563 (เวลา 08.30 - 16.30น.)

ณ ห้องประชุมชั้นล่าง โรงพยาบาลพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน รับเอกสาร
09.00 - 09.15 น.	นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพรหมคีรีกล่าวเปิดการประชุม
09.15 - 09.30 น.	สันทนากการ (นางเกษราวรรณ ประดับพจน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)
09.30 - 12.00 น.	"หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และประเภทการออกกำลังกายแบบ แอโรบิคแอนด์" บรรยายสาธิตและฝึกปฏิบัติ (นางรัตนา เดชสถิตย์)
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	"หลักการเดินแอโรบิคให้ปลอดภัยและส่งผลดีต่อสุขภาพ" บรรยายสาธิต และฝึกปฏิบัติ (นางรัตนา เดชสถิตย์)
14.00 - 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติ " ผู้นำออกกำลังกายแบบแอโรบิค" (นางรัตนา เดชสถิตย์)
16.00 - 16.30 น.	ซักถามข้อสงสัย สรุปปัญหา และข้อเสนอแนะ (นางรัตนา เดชสถิตย์)
16.30 น.	ปิดการประชุม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า) เวลา 10.00 น. - 10.15 น.

(บ่าย) เวลา 14.00 น. - 14.15 น.