



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
รับเลขที่... 8661
วันที่... 6 มิ.ย. 2567

MHPC 0606/2567

6 มิถุนายน 2567

เรื่อง ขออนุญาตประชาสัมพันธ์ เชิญเข้าร่วม โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ
หลักสูตร “เสริมสร้างสุขภาพชีวิตของวัยเกษียณ”

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น เป็นอีกหนึ่งแผนกของโรงพยาบาลมิชชั่น ที่เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย และใจ ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร เสริมสร้างสุขภาพชีวิตของวัยเกษียณ ภายใต้ชื่อแคมป์ วิถีชีวิต “บลูโซน” (3 วัน 2 คืน) ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลักจังหวัดสุรินทร์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจึงขอเสนอ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งเสริมสุขภาพให้กับพนักงานภายในองค์กร ที่มีปัญหาด้านสุขภาพกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs , พนักงานวัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน หรือพนักงานที่สนใจพักผ่อนเชิงดูแลสุขภาพด้วยวิถีชีวิตชาวบลูโซน “โลมาลินดา” ท่ามกลางธรรมชาติ เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ เพื่อเรียนรู้และเปิดประสบการณ์การผ่อนคลายร่างกาย ด้วยวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำรงชีวิตที่จะส่งผลต่อสุขภาพ และผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้แชร์ประสบการณ์ อาจนำไปสู่การสร้างเครือข่ายสุขภาพที่ดี ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกันในโอกาสต่อไป อันส่งผลงานให้องค์กรมีประสิทธิภาพการทำงานมากขึ้น และในโอกาสเดียวกันศูนย์ฯ ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมดังกล่าวนี้ให้กับพนักงานผู้สนใจได้ทราบทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จะได้รับความไว้วางใจและมีโอกาส ให้บริการหน่วยงานของท่านตลอดไป และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

① เรียน ชม. รร. สุรินทร์
เพื่อโปรดปราน
- เห็นควร จ.ร. ผ่าน web
ร.ร. สุรินทร์

นางสาวศรีธมา สังข์ขาว
พนักงานพิมพ์ ส ๓

6 มิ.ย. 67

ขอแสดงความนับถือ

Bunhomy A.

(นางสาวบุษบง จุฬะเพชร)

ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์

รักษาการแทนผู้จัดการแผนกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

ทราบ อนุมัติ
ส่งนาม ชอบ
ขอ

[Signature]

(นางจุฑารัตน์ บุตรดีขันธุ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรัตนบุรี

ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)

ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital



แคมป์ วิถีชีวิต “บลูโซน” แหล่งอายุยืนโลก

เรื่องเคล็ดลับการมีชีวิที่ยืนยาวพุดถึง "บลูโซน" ซึ่งหมายถึงชุมชนที่มีประชากรอายุเกิน 100 ปี
กระจุกตัวอยู่เป็นจำนวนมาก และใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

เรียนรู้เคล็ดลับการมีสุขภาพดีตามแนวทางที่มีการสำรวจ การตีพิมพ์ทางวิชาการ ร่วมกิจกรรม และเปิด
ประสบการณ์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิต ผ่อนคลาย
กับกิจกรรมธรรมชาติบำบัด หลีกหนีความวุ่นวาย เครื่องเคียงเพิ่มการพักผ่อน ท่ามกลางความเงียบสงบ
เป็นแนวทางหลักหลังวัยใกล้เกษียณอายุการทำงาน เป็นช่วงที่ควรตระหนักด้านการดูแลสุขภาพ การทานอาหาร
ให้สมวัย การออกกำลังกาย การปล่อยวาง เพื่อลดการเจ็บป่วย อัตราการพบแพทย์ และการมีสุขภาพจิตที่ดี

กิจกรรม 3 วัน 2 คืน

เพียงท่านละ 4,900 บาท

รอบวันที่ 14-16 มิถุนายน 2567

รอบวันที่ 28-30 กรกฎาคม 2567

รอบวันที่ 7-9 สิงหาคม 2567

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

*หมายเหตุ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ ท่านสามารถรวบรวมสมาชิกเพื่อจัดกิจกรรมกลุ่มเล็กได้ตั้งแต่ 2 ท่านเป็นต้นไป

สอบถามเพิ่มเติม ติดต่อ : นางสาวกุสุมา ลุ่มหล้า (อ้น)

โทร : 061-2907162

E-Mail : kusuma2022mhpc@gmail.com



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital



ใบตอบรับเข้ารับบริการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

ยินดีเข้าร่วมโครงการ

ไม่ยินดีเข้าร่วมโครงการ

ชื่อหน่วยงาน.....

จำนวนผู้เข้าอบรม.....

รอบวันที่เข้าร่วมกิจกรรม.....

ลงชื่อ.....

(ตำแหน่ง).....

วันที่.....



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

วิถีชีวิต "บลูโซน"

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนทุกวัย

วิทยากร



พว.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
พยาบาลวิชาชีพ
ที่ปรึกษาศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
โรงพยาบาลมิชชั่น



ดร. สุรเชษฐ์ อินสม
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ และ
วิชาด้านสุขภาพวิถีธรรมชาติ
มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชีย-แปซิฟิก



บุษบง จุฬะเพชร
ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์
รักษาการแทนผู้จัดการ
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
โรงพยาบาลมิชชั่น



กุสุมา สุ่มหล้า
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ผู้ดำเนินรายการกิจกรรม
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
โรงพยาบาลมิชชั่น

ร่วมเปิดประสบการณ์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รูปแบบวิถีชีวิต "บลูโซน" กลุ่มประชากรที่มีสุขภาพดี และอายุยืนยาวกว่า 100 ปี

แคมป์สุดพิเศษ

มิถุนายน

14-16 มิถุนายน 2567

กรกฎาคม

28-30 กรกฎาคม 2567

สิงหาคม

7-9 สิงหาคม 2567



แผนที่



สอบถามข้อมูล



ลงทะเบียน

สอบถามรายละเอียดได้ที่

☎ 036 720 600 , 061 290 7162

☎ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น - Mission Health Promotion Center MHPC
195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอวทเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

วิถีชีวิต "บลูโซน"

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนทุกวัย

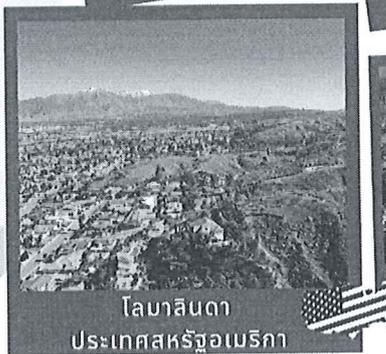
ทำไม?

ต้องยูเทิร์นสุขภาพ ไลฟ์สไตล์ "บลูโซน"

พันธุศาสตร์ เป็นหนึ่งในตัวช่วยกำหนดอายุขัยร่างกายเราไว้ แต่วิถีชีวิตก็เป็นปัจจัยที่ทำให้อายุยืนยาวเช่นกัน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จะพาคุณไขความลับอายุยืนยาวในแบบฉบับชาว Blue Zone หรือ กลุ่มคนที่มีอายุเกิน 100 ปี ว่าเขาใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรให้มีความสุขอย่างมีคุณภาพ

"Blue Zone"

แดน บิวท์เนอร์ (Dan Buettner) นักเขียนชาวสหรัฐฯ นิยามคำว่า "Blue Zone" หมายถึง ชุมชนที่ผู้คนมีอัตราการเป็นโรคเรื้อรังต่ำ และมีอายุยืนยาวกว่าที่อื่น กล่าวคือมีคนอายุเกิน 100 ปีมากที่สุด ซึ่งแดนได้เลือกชุมชนที่อายุยืนที่สุดในโลก หรือ Blue Zone ไว้ 5 แห่ง



โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ภายใต้การบริหารของโรงพยาบาลมิชชั่น เครือข่ายศูนย์การแพทย์โลมาลินดา ที่ได้รับอิทธิพลหลักด้านการดำรงชีวิตตามแบบอย่างบลูโซน จึงถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งสถานที่ หนึ่งในองค์กรที่เป็นกระบอกเสียง ประกาศข่าวแนวทางการดำเนินชีวิตของชาว "บลูโซน" ให้แก่ประชาชนในรูปแบบหลักการ

"NEW START"



สอบถามรายละเอียดได้ที่

☎ 036 720 600 , 061 290 7162

☎ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น-Mission Health Promotion Center MHPC 195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

วิถีชีวิต "บลูโซน"

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนทุกวัย

แคมเปญ เหมาะกับใคร

- ✓ วัยทำงาน ผู้มีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน
- ✓ ผู้ที่สนใจอยากจะฟื้นฟูสุขภาพด้วยการรับประทานอาหาร
- ✓ ผู้ที่อยากสัมผัสชีวิตผ่อนคลายเชิงสุขภาพ
- ✓ เตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณ/ผู้สูงวัย

สิ่งที่คุณจะได้รับ จากแคมเปญ

- ✓ เรียนรู้เคล็ดลับการมีสุขภาพดีตามแนวทางที่มีการสำรวจ ศึกษาและงานวิจัยรับรอง
- ✓ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารที่มาจากพืช (plant-based diet) ไม่ผ่านการขัดสี ไขมันต่ำ
- ✓ มีความสุขกับกิจกรรมผ่อนคลาย ธรรมชาติบำบัด
- ✓ สัมผัสการพักผ่อนอย่างแท้จริง ท่ามกลางความเงียบสงบ
- ✓ ออกกำลังกาย เพิ่มมวลกล้ามเนื้อแบบหลากหลายเหมาะสมกับวัย

สอบถามรายละเอียดได้ที่

☎ 036 720 600 , 061 290 7162

📍 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น-Mission Health Promotion Center, MHPC
195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอเมืองเล็ก จังหวัดสระบุรี 18180

แผนที่



สอบถามข้อมูล



ลงทะเบียน





ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

วิถีชีวิต^{๓๓} บลูโซน^{๗๗}

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนทุกวัย

แคมเปญเสริมสุขภาพ

3 วัน 2 คืน

3 วัน 2 คืน

ราคาพิเศษ

4,900

บาท/ท่าน

NEW START

กิจกรรมวันที่ 1

- 09:00 น. WELCOME DRINK FOR HEALTH
- 09:30 น. เช็ควิเคราะห์ร่างกาย BODY COMPOSITION ANALYZER / วัดความดัน
- 10:00 น. ปฐมนิเทศต้อนรับเข้าสู่กิจกรรม วัตถุประสงค์แนวทางหลัก
- 14:00 น. นวดผ่อนคลาย/แช่เท้า
- 16:30 น. ธาราบำบัด
- 19:00 น. จิบชาออบแสงจันทร์ (ธมฺขุดขาว-ยีนส์)

กิจกรรมวันที่ 2

- 06:30 น. ออกกำลังกายเดินยามเช้าท่ามกลางธรรมชาติ
- 07:30 น. ดื่มน้ำสมุนไพรล้างไล่ไขมันในลำไส้ รับประทานอาหารเช้า
- 10:00 น. ดูแลสุขภาพด้วย “ธรรมชาติบำบัด”
- 11:00 น. COOKING CLASS
- 14:00 น. กิจกรรมงานอดิเรกยามว่าง เพื่อเป็นของที่ระลึก
- 16:00 น. ออกกำลังกายเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ แบบแรงต้าน “ยางยืด”
- 18:00 น. ผ่อนคลายด้วยเสียงเพลง ขับร้อง “MUSIC THERAPY”

กิจกรรมวันที่ 3

- 06:30 น. ออกกำลังกายฝึกกลมหายใจ รับอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า
- 07:30 น. ดื่มน้ำสมุนไพรล้างไล่ไขมันในลำไส้ รับประทานอาหารเช้า
- 10:00 น. ถอดรหัสเคล็ดลับแห่งความสุข “บลูโซน”
- 13:00 น. CHECK OUT เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

***หมายเหตุ ตารางอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ



สอบถามรายละเอียดได้ที่

☎ 036 720 600 , 061 290 7162

☎ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น-Mission Health Promotion Center MHPC
195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอเมืองเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



โรงพยาบาลมิชชั่น
Mission Hospital

ขอบคุณค่ะ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ

กุสุมา ส่วยหล้า

หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
(ส่วนงานประสานงานโปรแกรมและดูแลลูกค้า)



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

- 📍 195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180
- ☎ 036-720600 ต่อ 101
- 📞 061-290-7162
- ✉ Kusuma2022mhpc@gmail.com

