



คณะกรรมการชุดสาทรกรรม  
 เลขที่รับ..... 1015  
 วันที่..... 18 มิ.ย. 2555  
 เวลา..... 13.30 น.-

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๑๗/ ๒๕๕๐

ถึง หน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ด้วยคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร กำหนดจัดการฝึกอบรม  
 “สาวสองพันปี” (Healthy & Beauty Aging) จำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๓ วัน เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.  
 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๓ – ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๕ – ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ณ ห้องบรรยาย ๑ – ๓ ตึกสุติกรรม ชั้น ๕ ภาควิชาสุติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล  
 มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ หากหน่วยงานแห่งนี้สนใจและมีความประสงค์จะส่งบุคลากร  
 เข้ารับการฝึกอบรมเรื่องดังกล่าว กรุณาติดต่อหน่วยงานผู้จัดโดยตรง ทั้งนี้ ขอให้แจ้งรายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม  
 ให้กองบริหารงานบุคคลทราบด้วย



กองบริหารงานบุคคล สำนักงานอธิการบดี

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๙๐๐๙ - ๑๕ ต้อ ๖๐๖๑ - ๖๐๖๖

โทรสาร ๐ ๒๒๘๐ ๐๔๒๗

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เห็นควรมอบ

- ฝ่ายบริหารและวางแผน
- ฝ่ายวิชาการและวิจัย
- ฝ่ายกิจการนักศึกษา
- กีฬาสถาพรกรรม

เจ็ญ-ก

18 มิ.ย. 2555

มอบตั้งเสนอ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จรศักดิ์ ศิริชัย)

คณบดีคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม

18 มิ.ย. 2555



ที่ ม. กทม.๐๓๐๐/ว ๓๙

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
พระนคร
รับที่ กม ๑๕๗
วันที่ ๑๑ เม.ย ๖๕
เวลา ๑๕-๑๖

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร  
๖๘๑ ถนนสามเสน กทม. ๑๐๓๐๐

๓ เมษายน ๒๕๕๕

กองบริหารงานบุคคล
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
เลขรับ กม ๓๕๕
วันที่ ๑๑ เม.ย ๒๕๕๕
เวลา ๑๕-๑๖

เรื่อง ขอความร่วมมือส่งรายชื่อบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรม  
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตเทเวศร์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการการฝึกอบรมฯ จำนวน ๑ ชุด  
๒. แบบตอบรับส่งรายชื่อฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร โดยหน่วยส่งเสริมสุขภาพสตรีและวางแผนครอบครัว ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา กำหนดจัดการฝึกอบรม "สาวสองพันปี" (Healthy & Beauty Aging) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้หญิงที่ทำงานในสำนักงานของรัฐและเอกชนที่ตั้งอยู่ในเขตใกล้คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล รูปแบบการฝึกอบรมเป็นแบบไป-กลับ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๓ วัน เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๓-๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๑๒๐ คน

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๕-๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน ๑๒๐ คน

ณ ห้องบรรยาย ๑-๓ ตึกสูติกรรม ชั้น ๕ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต และสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

ในการนี้ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร จึงใคร่ขอความร่วมมือส่งรายชื่อบุคลากรในสังกัด จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗-๑๐ คน มามายังฝ่ายวิชาการ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ภายในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕ โทรศัพท์ ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๒ โทรสาร ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๓ เพื่อจักได้ดำเนินการจัดทำบัญชีรายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมในลำดับต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดดำเนินการต่อไป จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นายชัยวัน เจริญโชคทวี)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

ฝ่ายวิชาการ

โทร. ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๒

โทรสาร ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๓

www.vajira.ac.th

กำหนดการ  
การฝึกอบรม “สาวสองพันปี (Healthy & Beauty Aging)”

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๓ - ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๕- ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องบรรยาย ๑-๓ ตึกสุติกรรม ชั้น ๕ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร

วัน / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
วันที่หนึ่ง		
๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๙.๐๐-๐๙.๑๕ น.	พิธีเปิด	นพ.ชัยวัน เจริญโชคทวี คณบดีคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
๐๙.๑๕-๑๐.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง เคล็ดลับของสาวสองพันปี	ดร.นพ.เกษมลีษฐ์ แก้วเกียรติคุณ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง ยาและสารชะลอวัย (anti-aging drug & agent)	ภญ.วรรณพร เจริญโชคทวี ภญ.เมธีวรรณ วิรุฬห์ธนวังศ์ กลุ่มงานเภสัชกรรม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	ครีมบำรุงผิวและกันแดด (Moisturizer & sun screen)	พญ.เมธาวี อินสว่าง ภาควิชาอายุรศาสตร์
๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ศัลยกรรมความงามแก้ไขร่องรอยแห่งวัย (Botox & filler)	นพ.จำนง จิระวิษฐา ภาควิชาศัลยศาสตร์

กำหนดการ(ต่อ)  
การฝึกอบรม “สาวสองพันปี(Healthy & Beauty Aging)”

วัน / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
วันที่สอง		
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง กินอย่างไรให้เป็นสาวสองพันปี	อ.ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร วิทยากรอิสระ
๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง สารต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant)	อ.ดวงทิพย์ พงษ์ประยูร วิทยากรอิสระ
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง ชีวิตสดใสในวัยทอง	ดร.นพ.เกษมสิษฐ์ แก้วเกียรติคุณ ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๔.๔๕-๑๖.๐๐ น.	เคล็ดลับการดูแลจุดซ่อนเร้น	คุณพิศมัย โพธิ์สุ คุณณัฐกมล แพทย์รังษี ฝ่ายการพยาบาล

กำหนดการ(ต่อ)  
การฝึกอบรม “สาวสองพันปี(Healthy & Beauty Aging)”

วัน / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
วันที่สาม		
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น.	บรรยาย เรื่อง ปรับตัวปรับใจในช่วงชีวิตที่เปลี่ยนแปลง	พญ. นิจวรรณ เกิดเจริญ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง งามอย่างมีคุณค่า	อ.ชวัน ทองไทยสิน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย : โยคะ เพื่อสุขภาพและชะลอวัย	อ.เพ็ญิน พลชัย และคณะ จำนวน ๒ คน บริษัท ฟิตเนส เฟิร์ส จำกัด
๑๔.๐๐-๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย : เคล็ดลับหุ่นเฟิร์ม กระชับสัดส่วน	อ.เพ็ญิน พลชัย และคณะ จำนวน ๒ คน บริษัท ฟิตเนส เฟิร์ส จำกัด

\*\*\*\*\*

แบบตอบรับส่งรายชื่อบุคลากรในสังกัดเข้ารับการฝึกอบรม  
“สาวสองพันปี” (Healthy & Beauty Aging)

ชื่อหน่วยงาน.....

รุ่นที่ ๑ วันที่ ๑๓-๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๒. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๓. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๔. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๕. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๖. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๗. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๘. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๙. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๑๐. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....

รุ่นที่ ๒ วันที่ ๒๕-๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๒. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๓. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๔. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๕. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๖. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๗. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๘. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๙. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....
๑๐. ชื่อ.....นามสกุล.....ตำแหน่ง.....



หมายเหตุ ส่ง คุณศิริพร ท้าวล่า ฝ่ายวิชาการ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร  
ทางโทรสาร ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๓ โทรศัพท์ ๐ ๒๖๖๘ ๗๐๗๒ ภายในวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕