



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับ สสส.

ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม Fit Mind and Money Fitness

สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งคั้งยืน

ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2567 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม Fit Mind and Money Fitness สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งคั้งยืน ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2567 เวลา 08.30 - 16.00 น. ณ ห้องสัมมนา 4 ชั้น 3 คณะวิทยาการเรียนรู้ และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรม Fit Mind : สุขภาพจิตมีพลัง โดย คุณวรัญญา หมุนแก้ว (คุณวุ้น) ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและการบำบัดทางเลือก (Alternative Counselor & Healer) และ คุณสุภาภิชญ์ ทราชแก้ว (คุณปีเวอร์) ผู้ฝึกกิจกรรมนอนอาบเสียงบำบัด ครูคุณทาลินีโยคะ Sound Bath Practitioner & Kundalini Yoga Teacher ร่วมผ่อนคลายจิตใจในกิจกรรม Sound Healing กับเสียงบำบัดจากชั้นระฆังหิมาลายันและคริสตัล ปรับสมดุลกายใจไปพร้อมกับการนอนอาบคลื่นเสียง ฟันฟูสุขภาพจิตใจให้ดียิ่งขึ้น ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ <https://forms.gle/hxcWCCPEgu6de9Xj8>

กิจกรรม Money Fitness : สุขภาพตั้งคั้งยืน โดย คุณวีรยุทธ คมจิต (คุณตัน) จากเพจ นิทานการเงิน และ คุณธีระพงษ์ ฉันทธนกุล (ตัน) ผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนและภาษี พัดการเงินให้มั่นคง ด้วย Workshop การบริหารเงินที่ครอบคลุมทุกด้าน ตั้งแต่กฎ 50/30/20 การวางแผนภาษี และเทคนิคการวางแผนเกษียณ มาเรียนรู้เคล็ดลับที่จะช่วยให้การเงินของคุณยั่งยืนและชีวิตลงตัวไปพร้อมกัน ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ <https://forms.gle/BuunJW29DALNRW668>

หมายเหตุ

- รับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมละ 50 ท่าน
- ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้ง 2 กิจกรรม กรุณากรอกฟอร์มทั้ง 2 ฟอร์มเพื่อลงทะเบียน
- สงวนลิขสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะผู้ลงทะเบียนใน Google Form เท่านั้น
- ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมกิจกรรม Fit mind นำอุปกรณ์สำหรับรองนอน เช่น เสื่อ, ผ้าห่มผืนเล็ก, เสื่อโยคะ, ภูขนอน หรือผ้าขนหนูผืนใหญ่และอุปกรณ์สำหรับหนุนหัวมาเอง

ผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนร่วมงานได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 13 พฤศจิกายน 2567 หรือจนกว่าผู้เข้าร่วมจะเต็ม (รับจำนวนจำกัด)



สแกนเพื่อลงทะเบียนกิจกรรม Fit Mind



สแกนเพื่อลงทะเบียนกิจกรรม Money Fitness

11/10/67-127





ไม่เสีย
ค่าใช้จ่าย
ในการเข้าร่วม
กิจกรรม

FIT MIND AND MONEY FITNESS

สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งคั้งยืน

วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

ห้องสัมมนา 4 (302) ชั้น 3 อาคารคณะวิทยาการรับรู้และศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

Fit Mind สุขภาพจิตมีพลัง

เวลา 08.30 – 12.00 น.

คุณวรัญญา หนูแก้ว (จูน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา
และการบำบัดทางเลือก
(Alternative Counselor & Healer)

คุณสุภาภิชญ์ กรายแก้ว (ปิเวอร์)
ผู้ฝึกกิจกรรมนอบนวดเสียงบำบัด
ครูโยคะ
Sound Bath Practitioner
& Kundalini Yoga Teacher

ร่วมสัมผัสประสบการณ์การผ่อนคลายและเชื่อมโยง
กับตัวเองในกิจกรรม Fit Mind - สุขภาพจิตมีพลัง!
ด้วย Sound healing : เสียงบำบัดผ่อนคลาย
ปรับสมดุลภายใน
ดื่มด่ำกับการนอบนวดคลื่นเสียง
จากจินตนาการมาลาโยและงานศิลปะ
ที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายและฟื้นฟูจิตใจ

Money Fitness สุขภาพตั้งคั้งยืน

เวลา 12.30 – 16.00 น.

คุณวิรัชกร คมจิตร์ (ต้น)
เจ้าของ Facebook Page บิการการเงิน

คุณธีรพงษ์ กันทรกุล (ต้น)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนและภาษี

ร่วมสร้างสุขภาพการเงินที่มั่นคงในกิจกรรม
Money Fitness - สุขภาพตั้งคั้งยืน!
Workshop ที่จะช่วยพัฒนาการเงินให้มั่นคง
ใช้ชีวิตให้ลงตัว เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการเงิน
อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการอบรมและกิจกรรม
การบริหารการเงินด้วยกฎ 50/30/20 ภาษีเบื้องต้น และ
ภาษีออนไลน์ อีกทั้งกิจกรรม Workshop ในหัวข้อ
เรื่องเงินที่โรงเรียนไม่ได้สอน, ตรวจสอบสุขภาพการเงิน
ของตัวเอง เทคนิควางแผนเกษียณ และอื่น ๆ

สแกนเพื่อลงทะเบียน
กิจกรรม Fit Mind

สแกนเพื่อลงทะเบียน
กิจกรรม Money Fitness

*ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมกิจกรรม Fit mind
นำอุปกรณ์สำหรับรองนอน เช่น เสื่อ, ผ้าห่มพื้นเล็ก, เสื่อโยคะ, หนุนนอน
หรือผ้าขนหนูผืนใหญ่และอุปกรณ์สำหรับหนุนหัวมาเอง





ช่องทางการส่งข่าวประชาสัมพันธ์ให้กับงานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

หน่วยงานสามารถส่งข่าวประชาสัมพันธ์และข่าวรับสมัครงานมายังงานสื่อสารองค์กร

เพื่อทำการประชาสัมพันธ์ในช่องทางต่าง ๆ

โดยสามารถส่งข้อมูลผ่าน google forms

เข้าเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย คลิกแถบมุมขวาด้าน หัวข้อประชาสัมพันธ์

และเลื่อนลงมาเห็นแถบสีแดง ในแถบสีแดงคลิก หัวข้อ “แบบฟอร์มส่งข่าว (เฉพาะหน่วยงานภายใน)”

โดยมี 2 แบบฟอร์ม ดังต่อไปนี้

ช่องทางการส่งข่าวการรับสมัครงาน

<https://bit.ly/3dfazyN>



ช่องทางการส่งข่าวประชาสัมพันธ์ทั่วไป

<https://bit.ly/3BzF7Vh>



และช่องทางการประชาสัมพันธ์ลงข่าวในจุลสารหรือเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

สามารถส่งข้อมูลพร้อมภาพประกอบข่าวได้ที่ email: priu.network@gmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.02-564-4444 ต่อ 1155 คุณพีระวัฒน์

