



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญร่วมกิจกรรม
“มหาวิทยาลัยสุขภาวะดีแห่งอนาคต “ (Future Wellness University)
ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญชวนนักศึกษา อาจารย์ บุคลากร และผู้สนใจ เข้าร่วมกิจกรรม
มหาวิทยาลัยสุขภาวะดีแห่งอนาคต “ (Future Wellness University) เตรียมพร้อมสู่อนาคตแห่งการ
มีสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ ในวันพฤหัสบดี ที่ 26 กันยายน 2567 ตั้งแต่เวลา 08.30-12.00 น. โดยมี
กิจกรรม ดังนี้

ณ ห้องประชุมปรีดี พนมยงค์ อาคารโดมบริหาร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

08.30-10.00 น. แลงข่าวเปิดตัวโครงการ

“มหาวิทยาลัยสุขภาวะดีแห่งอนาคต (Future Wellness University)”

ณ บริเวณโถงอาคารเรียนรวมสังคมศาสตร์ (SC1)

10.00-12.00 น. พบกับบูธกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ

- #NoSmokeLife ชีวิตปลอดบุหรี่
- ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย ตรวจมวลกล้ามเนื้อ-ไขมัน และวัดความดันโลหิต
- วิทยาศาสตร์การกีฬา ให้คำปรึกษาเรื่องการออกกำลังกาย
- ตรวจสอบสุขภาพจิต MENTAL HEALTH CHECK-IN และระบบประเมินสุขภาพใจ
- I WITHIN ปลอดภัยในความปั่นป่วน ฝึกความเข้าใจด้านจิตใจ
- รักตัวเองไม่เจ็บเลยสักวัน แนะนำเรื่อง BMI และการดูแลสุขภาพตนเอง
- Happy Workplace องค์การยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาวะ บูธให้ความรู้และกิจกรรมแจกของที่ระลึกจาก สสส.

ขอเชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้าง
สุขภาวะที่ดีไปด้วยกัน

20/09/67-117



ร่วมเปิดตัว
โครงการ
ใหม่



FUTURE WELLNESS UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยสุภาพะดีแห่งอนาคต

26 กันยายน พ.ศ. 2567

เวลา 08.30-12.00 น.

ณ ห้องประชุมปรีดี พนมยงค์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต



พร้อมกิจกรรมจากบูธต่าง ๆ
ณ อาคารเรียนรวมสังคมศาสตร์ SC1

เข้าร่วม
ฟรี!
ทุกกิจกรรม

HAPPY WORKPLACE

องค์กรยุคใหม่ ใส่ใจสุภาพะ จาก สสส.

1. เล่นกิจกรรมแจกของที่ระลึก
2. ให้ความรู้เรื่อง การสร้างเสริมสุภาพะภายในองค์กร

#NOSMOKELIFE ชีวิตปลอดบุหรี่

1. เกมทายคำ DAVINCI
2. เกมบิงโก

รักตัวเอง ไม่เจ็บเลยสักวัน

1. อ่านค่าจากเครื่อง BMI
2. จัดวางอาหารจากโมเดลและคำนวณแคลลอรี่

ฉันนะเก่งที่สุดแล้ว

1. MENTAL HEALTH CHECK-IN
2. ZONE ระบายและให้กำลังใจตนเอง

ตรวจสุขภาพร่างกาย

1. ตรวจวัดความดันโลหิต
2. ตรวจคัดกรองเบาหวาน

วิทยาศาสตร์การกีฬา

1. ตรวจเช็คสมรรถภาพร่างกาย
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการกีฬา

"I WITHIN" ปลอดภัยในความปั่นป่วน

1. หยิบบัตรค้นหาคุณธรรม
2. กิจกรรมคุณธรรมนำชีวิต
3. แนะนำ WORKSHOP "I WITHIN"

กำหนดการ

กิจกรรมแถลงข่าวเปิดตัวโครงการมหาวิทยาลัยสุภาพะดีแห่งอนาคต

วันที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2567 เวลา 08.30 – 12.00 น.

ณ ห้องประชุมปรีดี พนมยงค์ และโถงบริเวณอาคารเรียนรวมสังคมศาสตร์ (SC 1)
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

08.30 – 08.45 น.

ผู้เข้าร่วมงานลงทะเบียน
ณ ห้องประชุมปรีดี พนมยงค์



ทีมงานจัดตั้งบูธกิจกรรม
ณ โถงบริเวณอาคารเรียนรวม
สังคมศาสตร์ (SC 1)



08.45 – 09.00 น.

พิธีกรกล่าวต้อนรับ
แขกผู้มีเกียรติและสื่อมวลชน



09.00 – 09.05 น.

ฉายวิดีโอทัศน์เปิดโครงการฯ



09.05 – 09.20 น.

อธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (หรือผู้แทน) กล่าวเปิดงาน

09.20 – 09.55 น.

เริ่มงานแถลงข่าว

ในหัวข้อ “แอปพลิเคชัน TU GREAT – FUTURE WELLNESS APP – นวัตกรรมสู่การเป็น
มหาวิทยาลัยสุภาพะดีแห่งอนาคต” โดย ประธานกรรมการโครงการฯ (15 นาที)

และหัวข้อ “การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ” โดย นายพงษ์ศักดิ์ ธงรัตนะ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
สุขภาพองค์กร (สำนัก 8)



09.55 – 10.15 น.

ถ่ายภาพร่วมกันบนเวทีและ
ร่วมให้สัมภาษณ์สื่อมวลชน



10.15 – 12.00 น.

เยี่ยมชมบูธกิจกรรม

ณ โถงบริเวณอาคารเรียนรวมสังคมศาสตร์ (SC 1)

- 01 ชีวิตปลอดบุหรี่ โดย คณะสาธารณสุขศาสตร์
- 02 รักตัวเองไม่เจ็บเลยสักวัน โดย คณะสาธารณสุขศาสตร์
- 03 ฉันทะแก่ที่สุดแล้ว โดย คณะสาธารณสุขศาสตร์
- 04 ตรวจสุขภาพ โดย โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
- 05 วิทยาศาสตร์การกีฬา โดย โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
- 06 I WITHIN ปลอดภัยในความปั่นป่วน โดย ก็นตแพทย์หญิง อารยา พรยาณัณ

