



คณะพยาบาลศาสตร์ ร่วมกับ กองทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน TU CARE”

ในวันและเวลาที่กำหนดเดือนพฤษภาคม 2568

ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ ร่วมกับงานสวัสดิการและสิทธิประโยชน์ กองทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ “สร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน TU CARE” เพื่อเสริมสร้างให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพตนเองและสามารถฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมตามบริบทของตนเอง ในวันที่ 2,7,13-16,23 และวันที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 09.00 - 12.00 น. ณ ศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

ผู้ที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร.02-564-4440 ต่อ 7362 หรือ 088-2469-170 และ 098-645-4611 หรือ ID Line : 0805949163

24/04/68-43



**ONE TU**มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
THAMMASAT UNIVERSITY

ข่าวประชาสัมพันธ์

งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
โดยศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ
โดยความร่วมมือ งานสวัสดิการและสิทธิประโยชน์
กองทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จัดโครงการ

“สร้างเสริมสุขภาพวัยทำงาน TU CARE”

ร่วมกิจกรรมฟรี พร้อมรับของที่ระลึก



ครั้งที่	วันที่/เวลา	เรื่อง
1	วันศุกร์ที่ 2 พฤษภาคม 2568 เวลา 11.00-12.00 น. (Online โดยระบบปฏิบัติการ Zoom)	การสร้างเสริมสุขภาพ แบบองค์รวมในวัยทำงาน
2	วันพุธที่ 7 พฤษภาคม 2568 เวลา 11.00-12.00 น. (Online โดยระบบปฏิบัติการ Zoom)	ล็บสมอง ป้องกันเสื่อม สำหรับวัยทำงาน
3	วันที่ 13 - 15 พฤษภาคม 2568 เวลา 11.00-13.00 น. ณ ศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1	กิจกรรมวัดมวลกล้ามเนื้อ - มวลไขมัน วัดสมรรถภาพทางกาย และให้คำปรึกษาเบื้องต้น <u>รับจำนวนจำกัด 100 คน</u>
4	วันศุกร์ที่ 16 พฤษภาคม 2568 (กลุ่มที่ 1) เวลา 09.00-12.00 น. (Onsite) ณ ศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1	• เทคนิคการลดน้ำหนักอย่างไรให้ได้ผลดี • ขยับร่างกาย สร้างสุขภาพดี
5	วันศุกร์ที่ 23 พฤษภาคม 2568 (กลุ่มที่ 2) เวลา 09.00-12.00 น. (Onsite) ณ ศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1	• เทคนิคการลดน้ำหนักอย่างไรให้ได้ผลดี • ขยับร่างกาย สร้างสุขภาพดี
6	วันศุกร์ที่ 30 พฤษภาคม 2568 เวลา 11.00-12.00 น. (Online โดยระบบปฏิบัติการ Zoom)	ใจสบาย ง่วงนิดเดียว

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณณัฐยา รักไทย ศูนย์บริการวิชาการเพื่อสุขภาพ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
โทรศัพท์ 02 5644440 ต่อ 7362 หรือ 088-2469170
ID Line : 0805949163



Zoom meeting



Forms รับสมัคร

24/04/68-43

