



# Health Literate Faculty

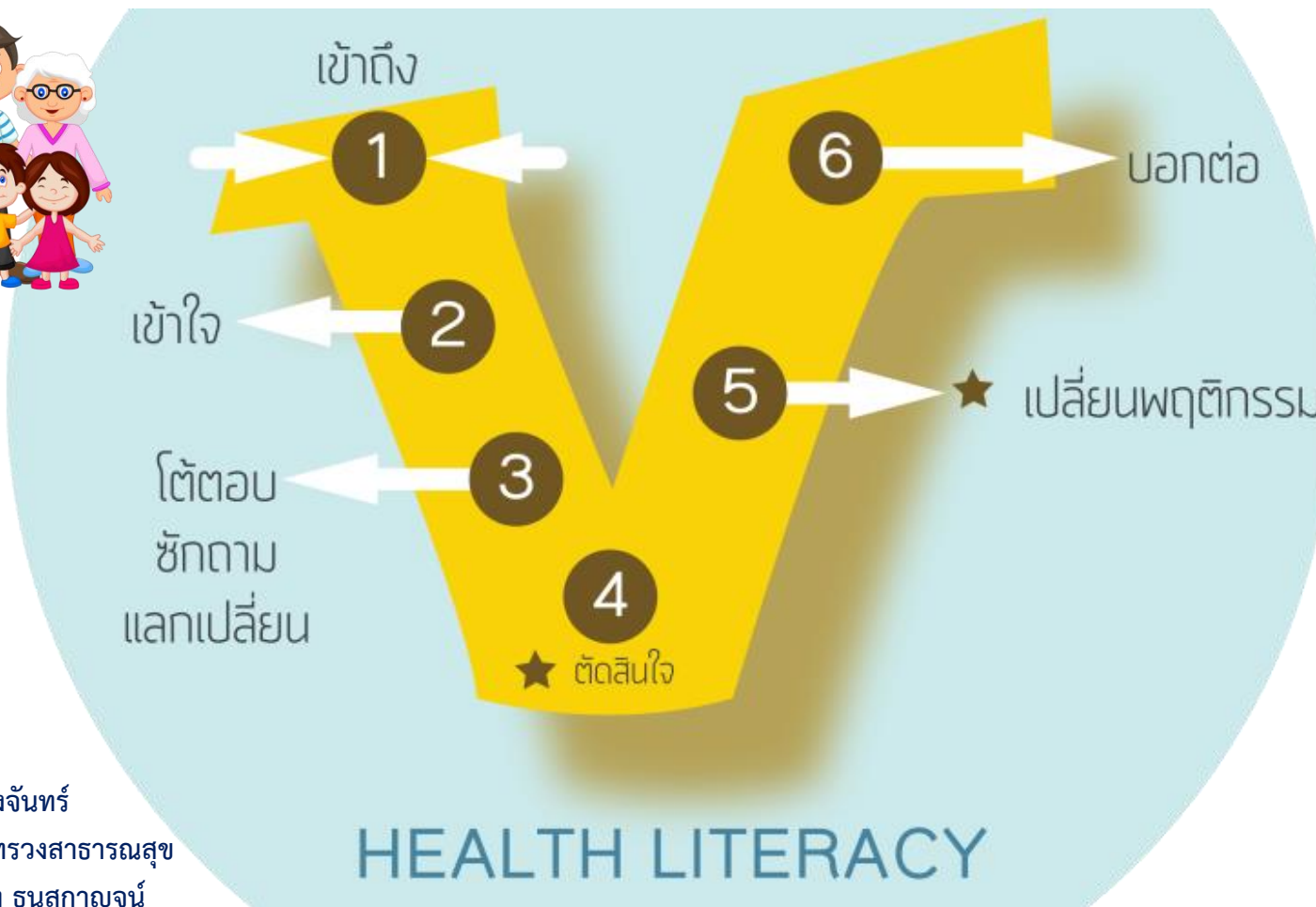
รศ ดร ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์, DrPH  
คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



# กระบวนการพัฒนาความรู้สุขภาพ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



By นพ.วชิระ เพ็งจันทร์  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
รศ. ดร. ชนวนทอง ธนสุกาญจน์  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหิดล  
25/01/60

## HEALTH LITERATE ORGANIZATION



# สถาบันการศึกษาส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Public Health Education Institute)

- หมายถึง องค์กรที่มีนโยบาย พันธกิจ โครงสร้างการบริหาร จัดการและการพัฒนาคุณภาพเรื่องการสื่อสารด้านสุขภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเครื่องมือ อุปกรณ์ ที่เอื้อให้นักศึกษา บุคลากร สามารถเข้าถึง เข้าใจ ในข้อมูลสุขภาพ จากกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมนอกหรือเสริมหลักสูตร และบริการของสถาบัน ทำให้ตัดสินใจในการเข้า เรียนรู้ ทำกิจกรรม หรือใช้บริการ ที่สถาบันจัดขึ้น ว่ามีผลต่อตนเอง วิถีชีวิต และควรดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรจึงจะเหมาะสม ตลอดจนสามารถถ่ายทอด บอกเล่าต่อให้ผู้อื่นทำตามได้ในเรื่องที่ตนเองทำได้สำเร็จ



# ขั้นตอนในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพใน องค์กร

ขั้นที่ 1. ประเมินคุณลักษณะองค์กรตนเองใน 10 ประเด็น  
หรือ 47 ประเด็น

ขั้นที่ 2. นำข้อมูลมาพิจารณาร่วมกันในการกำหนดกลยุทธ์การพัฒนา  
สำหรับสถานศึกษา อาจสามารถกำหนดจาก

2.1 ข้อมูล พันธกิจ วิสัยทัศน์ ของ คณะ ภาควิชา

2.2 หลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน รายวิชา

2.3 ผลการวิจัยที่เกิดจากภาควิชา และ คณะ

2.4 บริการวิชาการ หรือ ระบบวิชาการต่างๆ ของภาควิชา หรือ  
คณะ เช่น การจัดอบรม การพัฒนาสมาคมวิชาชีพ การจัดตลาดนัด  
การบริการศูนย์สุขภาพ (OPHET) เป็นต้น



# ขั้นตอนในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพใน องค์กร

ขั้นที่ 3 การวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพด้วยกระบวนการ PDCA  
ทดลองใช้ และ ประเมินผล กระบวนการ ผลลัพธ์

ขั้นที่ 4 จัดทำระบบข้อมูลเพื่อการประเมินผลและพัฒนาความรอบ  
รู้ด้านสุขภาพของนักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากร

# วิธีออกแบบ


# กระบวนการ

วิเคราะห์องค์กร

- ❏ พันธกิจ
- ❏ บทบาทหน้าที่
- ❏ โครงสร้าง
- ❏ บุคลากร



## วิเคราะห์ทุนมนุษย์ ทุนสังคม



ปัจจุบัน!

เครื่องมือ

ช่องว่าง

HLO

????

The diagram shows a green smiley face with a checkmark above it, labeled 'ปัจจุบัน!' (Current). A dashed line separates it from a rocket launch, labeled 'เครื่องมือ' (Tools) above and 'ช่องว่าง' (Gap) below. To the right, another dashed line separates it from a target icon with an arrow, labeled 'HLO' above and '????' below.



1.พัฒนาประเด็นสื่อสาร จากงานวิจัยและแนวคิด ในสาขาและ 66 Key Messages

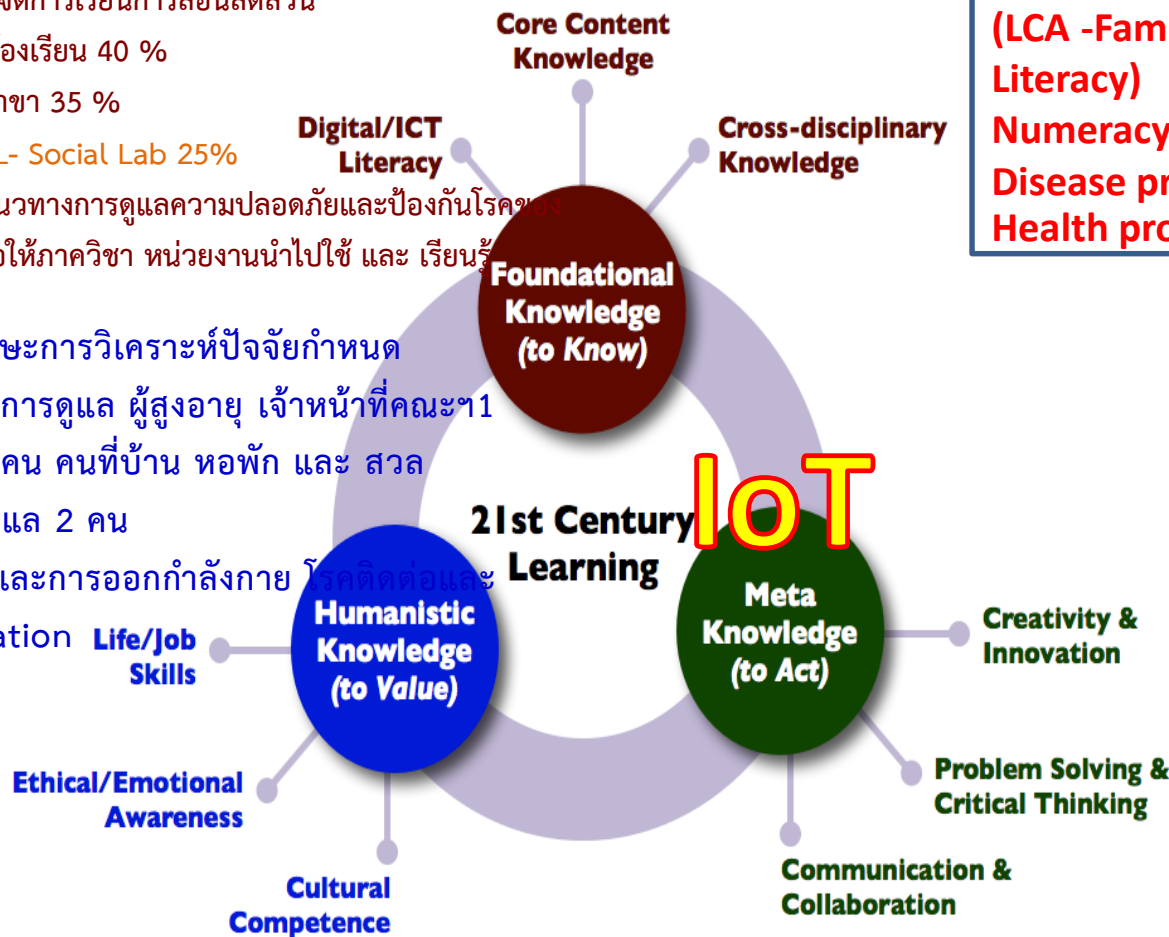
2. ปรับการจัดการเรียนการสอนสัดส่วน

- เนื้อหาห้องเรียน 40 %
- ปฏิบัติสาขา 35 %
- ทักษะHL- Social Lab 25%

3. พัฒนาแนวทางการดูแลความปลอดภัยและป้องกันโรคของคณะเพื่อให้ภาควิชา หน่วยงานนำไปใช้ และ เรียนรู้

**Nutrition literacy, Safety literacy (LCA -Family Literacy, Aging Literacy)**  
**Numeracy and statistic literacy, Disease prevention literacy, Health promotion literacy,etc.**

1.พัฒนาทักษะการวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้วยการดูแล ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่คณะฯ 1 คน เพื่อน1 คน คนที่บ้าน หอพัก และ สวล มีอาจารย์ ดูแล 2 คน ด้านอาหารและการออกกำลังกาย โรคติดต่อและ ใช้ Application



© punyamishra.com 2013





# 1.พัฒนาประเด็นสื่อสาร จากงานวิจัยและแนวคิด ในสาขาและ 66 Key Message

## 2. ปรับการจัดการเรียนการสอนสัดส่วน

- เนื้อหาห้องเรียน 40 %
- ปฏิบัติสาขา 35 %
- ทักษะHL- Social Lab 25%

## 3. พัฒนาแนวทางการดูแลความปลอดภัยและป้องกันโรคของคณะเพื่อให้ภาควิชา หน่วยงานนำไปใช้ และ เรียนรู้

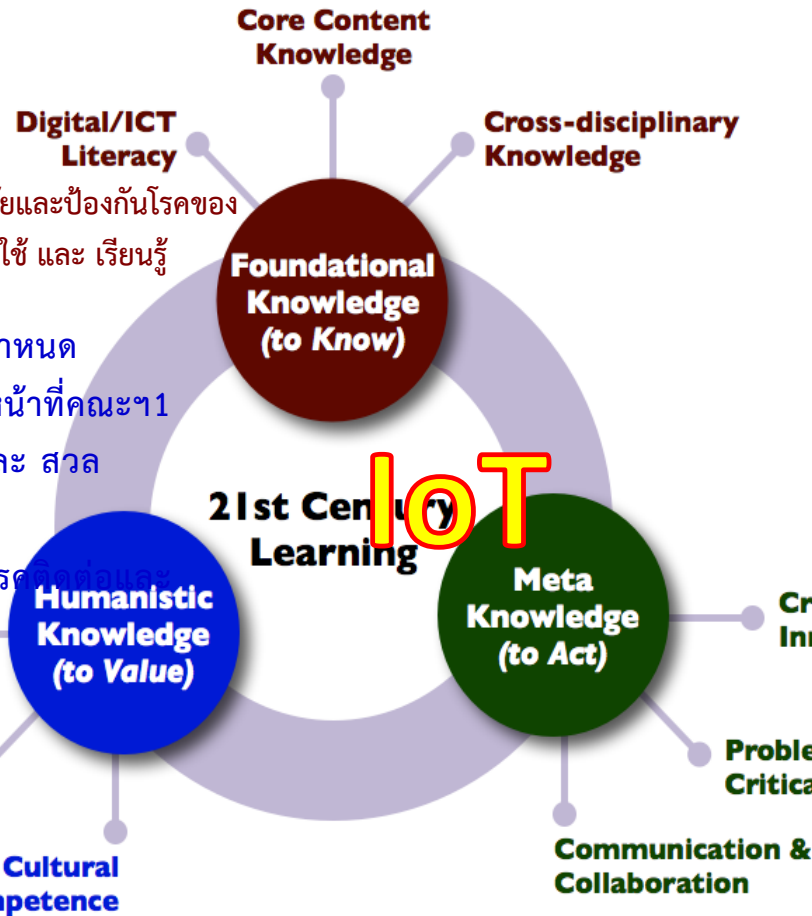
### 1.พัฒนาทักษะการวิเคราะห์ปัจจัยกำหนด

สุขภาพด้วยการดูแล ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่คณะฯ1 คน เพื่อน1 คน คนที่บ้าน หอพัก และ สวล มีอาจารย์ ดูแล 2 คน

ด้านอาหารและการออกกำลังกาย โรค ใช้ Application

## 4. พัฒนา ตลาดรอบรู้สุขภาพ

เพื่อส่งเสริมการตลาดสนใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์หรือบริการ โดยคณะกรรมการสวัสดิการของคณะ และ นักศึกษาร่วมจัดทำข้อมูล และ การสื่อสารข้อมูลเพื่อสร้างความรอบรู้



การประเมินผล ระดับบุคคล

นักศึกษา บุคคลากร

1. ทักษะ
2. สถานะสุขภาพ

การประเมินผล ระดับองค์กร

1. รูปแบบการจัดการศึกษา
2. จำนวนงานวิจัยตีพิมพ์
3. ลิขสิทธิ์ในโปรแกรมหรือระบบ
- m- social cloud health
4. สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์
5. ข้อมูลรูปแบบต่างๆที่นักศึกษาพัฒนาขึ้น

**กิจกรรมปลายภาค**

**และการฝึกภาค Concurrent**

**และ 6 สัปดาห์ ที่สูงเนิน**

**มหิดล-สูงเนิน PCC Model**

## 3. พัฒนาพฤติกรรม เรียนรู้ การสื่อสาร เพื่อร่วมสร้างสุขภาพ

ร่วมกับ ภาควิชา เช่น AIA NESTLE วิทยาลัยดนตรี AFRIM Start Up, เครือข่ายศิษย์เก่า ,ธนาคาร ตลาดหลักทรัพย์ etc



# แผนที่คณะสาธารณสุขศาสตร์

420/1 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2354-8543

## FACULTY of PUBLIC HEALTH MAP

420/1 Rajawithai Rd., Rajabhatwadi District, Bangkok 10400, Thailand  
Tel. (+66) 0-2354-8543



Faculty of Public Health

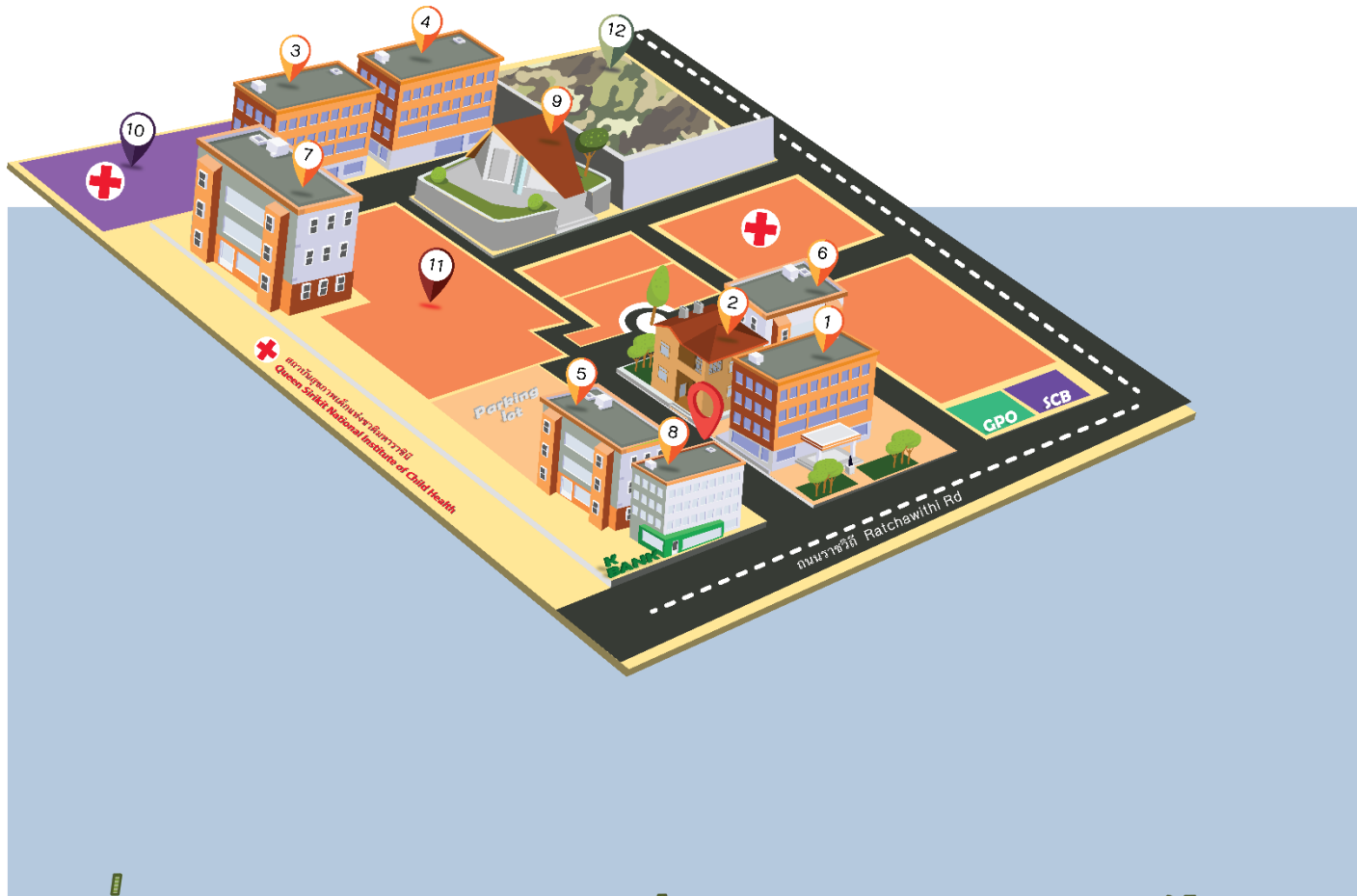


www.ph.mahidol.ac.th

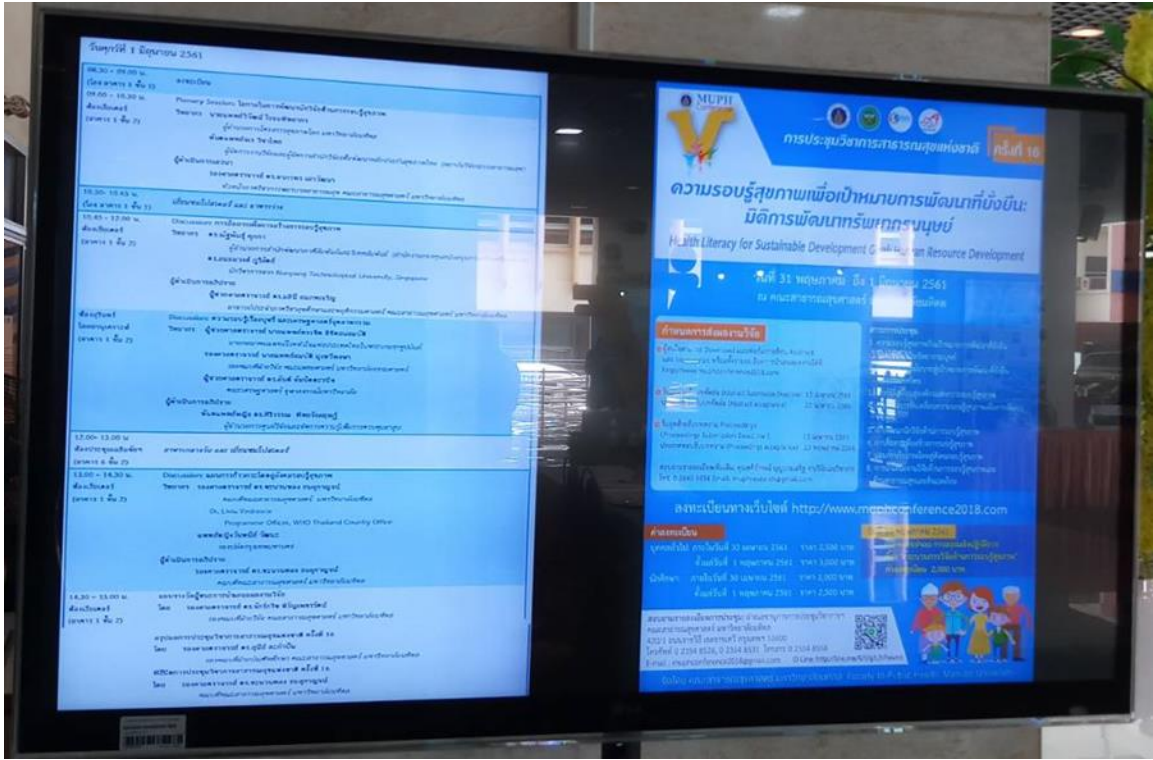
- อาคารประชุมใหญ่ Big Conference Building
- อาคารวิทยุกระจายเสียง Radio Station Building
- อาคารศูนย์บริการสุขภาพ Samjit Supanont Building
- อาคารวัดพระยาจีนยศชา Chiew Natarat Building
- อาคารนิเทศศาสตร์ Dechamarn Muangmao Building

- อาคารศูนย์สุขภาพชุมชนและชนบท Chon Bhanwatsathit Community Health Center Building
- อาคารนิเทศศาสตร์ Social Communication Building
- อาคารวิทยุกระจายเสียง Pongsa Phajasant Building
- หอประชุมพระยาโกศล Rajaprak Hall
- ตลาดสุขภาพ Market of Health Library

- ภาควิชาเวชศาสตร์เขตร้อน Faculty of Tropical Medicine, Mahidol University
- ภาควิชาทันตกรรม Faculty of Dentistry, Mahidol University
- อาคารที่พักทหารบก Military Housing
- ท่านอยู่ที่นี่ You are here



สื่อสารว่าองค์กรเราทำอะไร  
ให้บริการได้อย่างไร



ตารางที่ 1 (กำหนด 256)

08.30 - 09.00 น. (เปิดงาน 8 ถึง 13)	ลงทะเบียน
09.00 - 10.30 น. สัมมนาที่ 1 (วันที่ 1 ถึง 2)	Primary Session: บทบาทการดำเนินงานด้านสุขภาพชุมชน โดย: นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์ ผู้แทนกรมส่งเสริมสุขภาพและโครงการ พัฒนาชนบท ไทยคม ผู้ดำเนินกิจกรรม: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์
10.30 - 11.00 น. (เวลาอาหาร 8 ถึง 11)	รับประทานอาหารว่าง
11.00 - 12.00 น. สัมมนาที่ 2 (วันที่ 1 ถึง 2)	Primary Session: บทบาทการดำเนินงานด้านสุขภาพชุมชน โดย: นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์ ผู้แทนกรมส่งเสริมสุขภาพและโครงการ พัฒนาชนบท ไทยคม ผู้ดำเนินกิจกรรม: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์
12.00 - 13.00 น. สัมมนาที่ 3 (วันที่ 1 ถึง 2)	Primary Session: บทบาทการดำเนินงานด้านสุขภาพชุมชน โดย: นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์ ผู้แทนกรมส่งเสริมสุขภาพและโครงการ พัฒนาชนบท ไทยคม ผู้ดำเนินกิจกรรม: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์
13.00 - 14.30 น. สัมมนาที่ 4 (วันที่ 1 ถึง 2)	Primary Session: บทบาทการดำเนินงานด้านสุขภาพชุมชน โดย: นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์ ผู้แทนกรมส่งเสริมสุขภาพและโครงการ พัฒนาชนบท ไทยคม ผู้ดำเนินกิจกรรม: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์
14.30 - 15.00 น. สัมมนาที่ 5 (วันที่ 1 ถึง 2)	Primary Session: บทบาทการดำเนินงานด้านสุขภาพชุมชน โดย: นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์ ผู้แทนกรมส่งเสริมสุขภาพและโครงการ พัฒนาชนบท ไทยคม ผู้ดำเนินกิจกรรม: นพ.สุวิทย์ อภินันท์ วิทยากร: นพ.สุวิทย์ อภินันท์

MUPI  
การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10  
ความรอบรู้สุขภาพเพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน  
Health Literacy for Sustainable Development Goals from Resource Development

วันที่ 31 ตุลาคม ถึง 1 กันยายน 2561  
ณ โรงแรมรัตนโกสินทร์ กรุงเทพมหานคร

- วิทยากรที่มาร่วมงาน**
- 1. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 2. นพ.พนวัฒน์ โสภณพิบูลย์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 3. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 4. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 5. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 6. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 7. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 8. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 9. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ
  - 10. นพ.สุวิทย์ อภินันท์, กรมส่งเสริมสุขภาพ

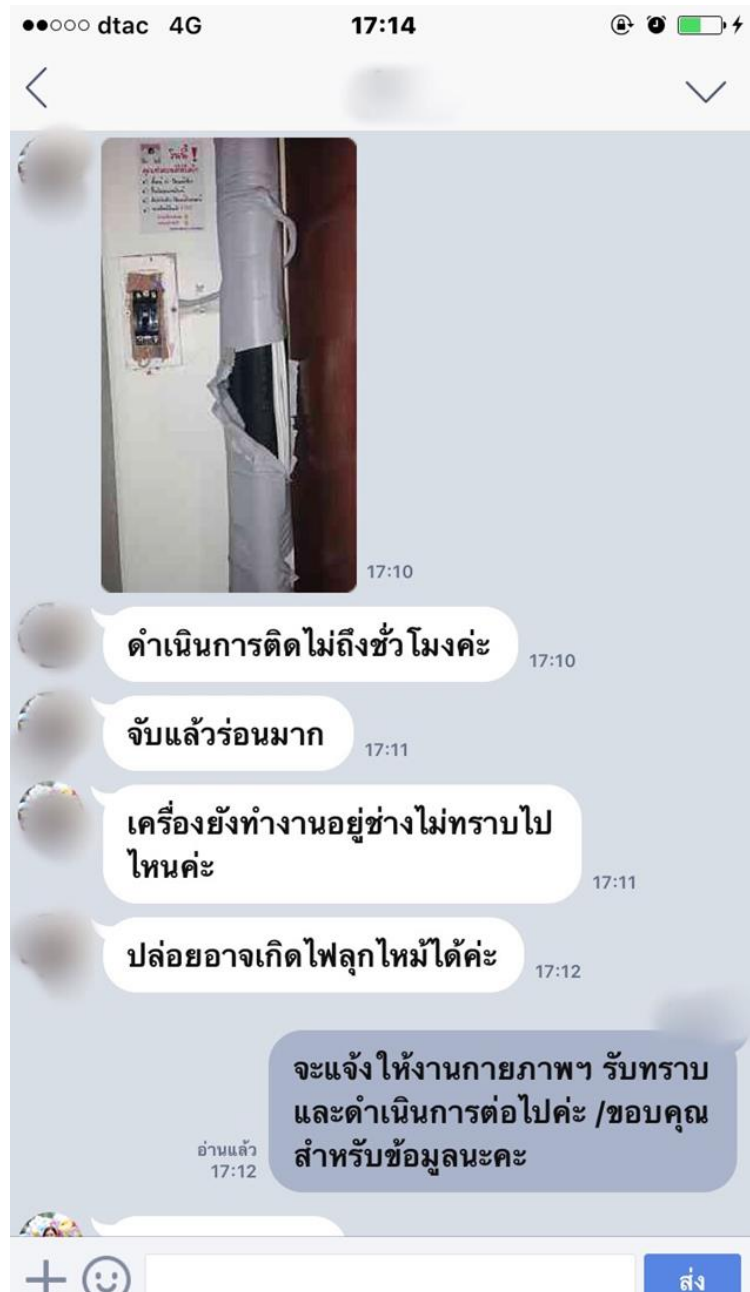
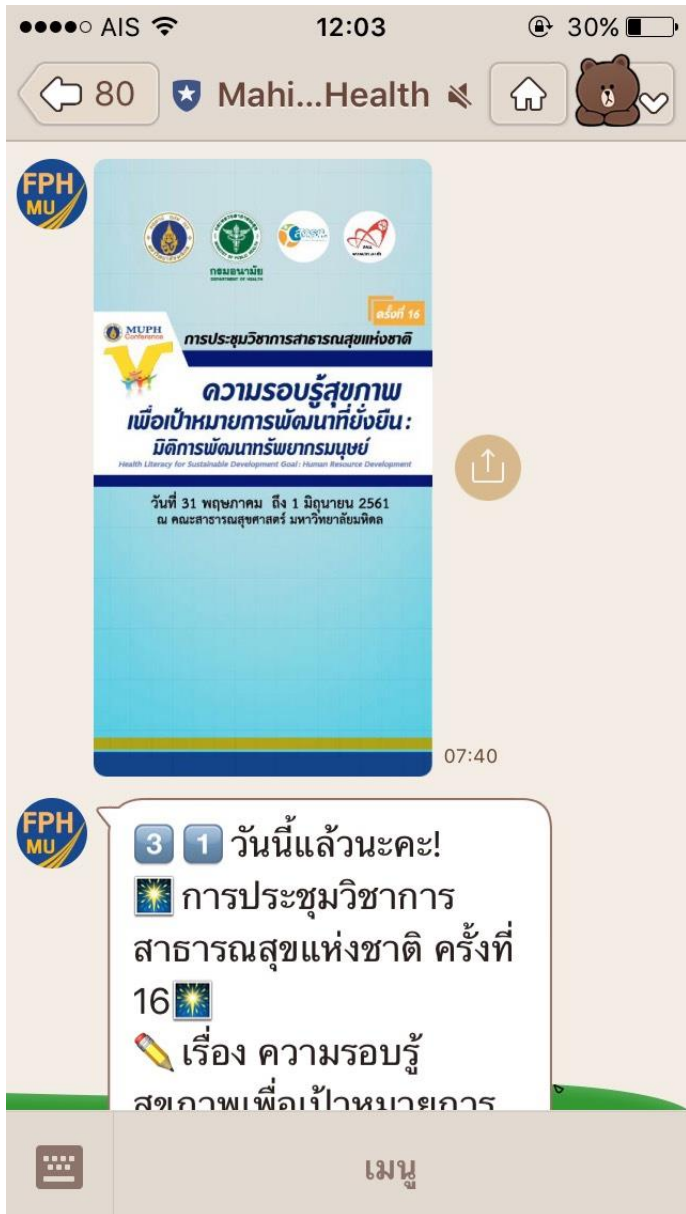
ลงทะเบียนงานนี้ฟรี <http://www.memberconference2018.com>

**ค่าลงทะเบียน**

คนไทย (ไม่รวมอาหารเช้า)	30,000 บาท
คนไทย (รวมอาหารเช้า)	35,000 บาท
ต่างชาติ (ไม่รวมอาหารเช้า)	50,000 บาท
ต่างชาติ (รวมอาหารเช้า)	55,000 บาท

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02-254 8331, 02-254 8332, 02-254 8333, 02-254 8334  
E-mail: [memberconference2018@suphonor.com](mailto:memberconference2018@suphonor.com)  
www.memberconference2018.com



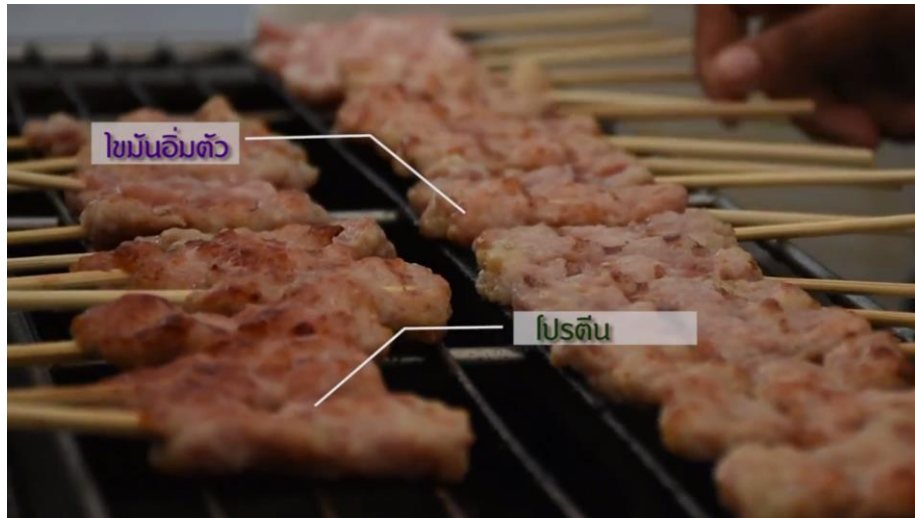




สร้างห้องปฏิบัติการสังคม (social lab)  
ในพื้นที่เขตราชเทวี

ในพื้นที่ เรามีเครือข่าย และ วิถีชีวิต อะไรบ้าง  
มีใครเป็น **PIRAB**





แต่คนเข้าใจแค่ไหน  
เข้าใจว่าอย่างไร

วิถีชีวิต และ พื้นที่ที่คนตัดสินใจ



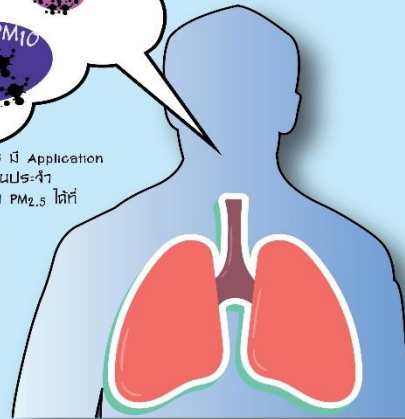
# Health Literate PCC Mahidol – Soongnern Model





# ทำอย่างไรเมื่อมีหมอกควันในอากาศ

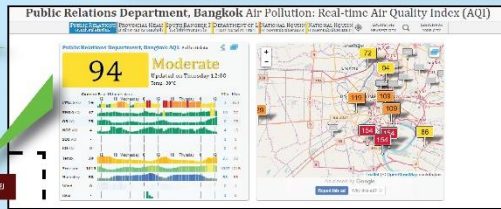
## 1. เมื่อตื่นนอนมาพบว่า มีฝ้าหิว



- ก่อนออกจากบ้าน อยากรู้ว่าคุณภาพอากาศในแต่ละวันเป็นอย่างไร มี Application และ website ตรวจสอบคุณภาพอากาศ โดยมีรายงานมลพิษทางอากาศเป็นปร.47
- อยากรู้สถานการณ์หมอกควันภาพรวมภายใน 24 ชม. และพืต้า PM2.5 ได้ที่ [www.facebook.com/PCD.go.th](http://www.facebook.com/PCD.go.th)



- อยากรู้สถานการณ์หมอกควันรายชั่วโมง และพืต้า PM2.5 เข้าไปที่ [aqicn.org](http://aqicn.org)



สำหรับมาตรฐาน PM2.5 สิงคโปร์นี้



- เมื่อใดที่สภาพอากาศเป็นสีส้มไปโดยเฉพาตัวด้วย PM2.5 ซึ่งเป็นตัวพ่นละอองขนาดเล็กมาก เล็กกว่าแบคทีเรีย หรือเรียกว่า "ตัวพีเอ็ม (PM) 2.5" ฝุ่นขนาดเล็กสามารถเข้าสู่หลอดลม หลุม และปอดได้ดังนั้นก่อนออกจากบ้านท่านสามารถป้องกันตัวเองเมื่อพบว่าสภาพอากาศสีส้มถึงขั้นสูงๆ



สวมหน้ากากอนามัยชนิดมืออาหามาเป็น "สีเหลือง"

- ป้องในพ่นที่พืต้า PM10
- ระยะเวลา 4-7 นาที สามารถต่อได้
- สามารถสวมซ้ำได้



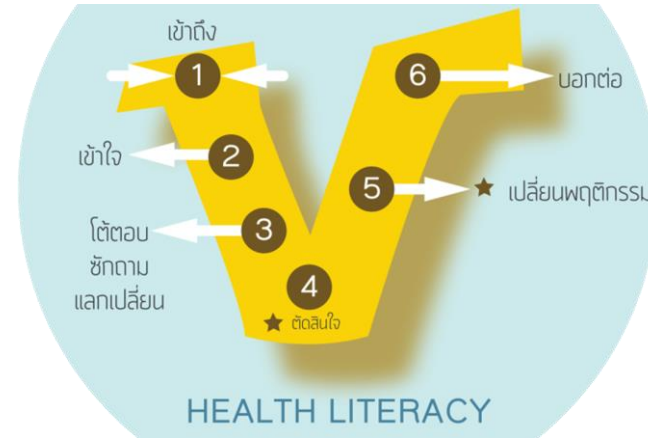
ถ้าอาหามาชนิด "สีส้ม - สีส้มเข้ม"

- ใช้หน้ากากออกอาหามาชนิด N95
- ป้องในพ่นที่พืต้า PM2.5 ชนิด 0.3 ไมครอน
- ระยะเวลา 30-60 นาที สามารถต่อได้
- สามารถสวมซ้ำได้



[www.ph.mahidol.ac.th](http://www.ph.mahidol.ac.th)

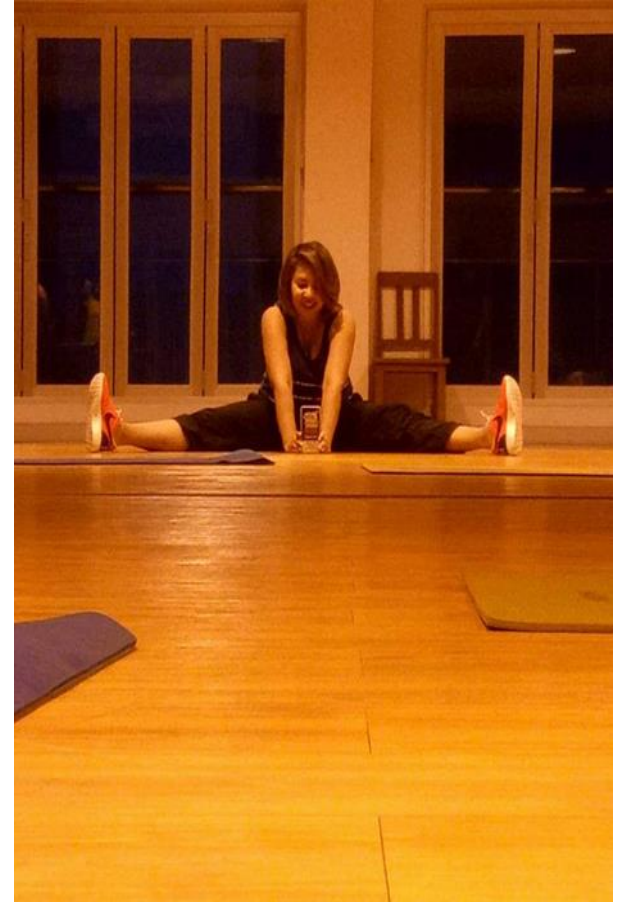
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของสังคมไทย  
งานสื่อสารองค์กร โทร 02-354-8548-9 ต่อ 1105, 1919



# ปรับกระบวนการสื่อสารในองค์กร







Risk communication กำลังพัฒนา  
ด้วยทุน THOUHUN







กรมอนามัย  
Ministry of Health

ครั้งที่ 16

การประชุมวิชาการสาธารณสุขแห่งชาติ

**ความรู้สุขภาพ**  
เพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน :  
มิติการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

Health Literacy for Sustainable Development Goal : Human Resource Development

วันที่ 31 พฤษภาคม ถึง 1 มิถุนายน 2561  
ณ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

**"ห้องเรียนเตอร์"**  
ชั้น 2



**ยินดีตอบค่ะ**

ฝ่ายประชาสัมพันธ์และต้อนรับ









# ก้าวสู่ปีที่ 71: เราจะทำอะไรเมื่อคณะ



คณะรอบรู้สู่สุขภาพ

ส่วนความร่วมมือระหว่างสาขาสุข



พาดตัดเข็ม แก๊งสุขภาพ

แอโรบิคเพื่อสุขภาพ



ฟิตเนสสาขาสุข

นวัตกรรมไทยประยุกต์

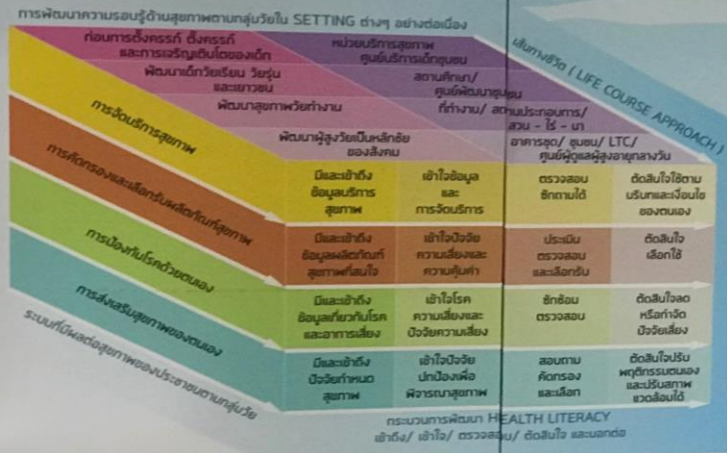






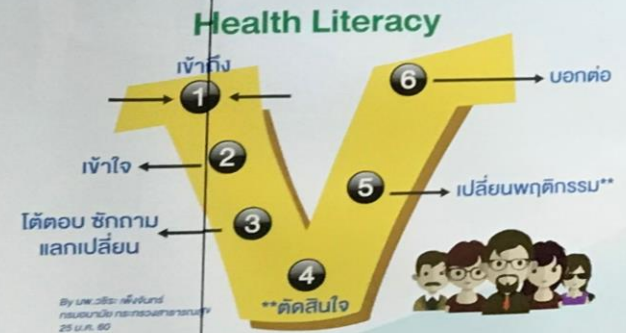
# ทำไมต้องรอบรู้ด้านสุขภาพ

ประชาชนจะอายุยืนยาวพร้อมสุขภาพยอดเยี่ยม ต้องมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถจัดการสุขภาพได้ด้วยตนเอง (Self-Management) และอยู่ในสังคมรอบรู้ (Literate Society)



ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้ประชาชนเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอย่างยิ่งยิบคือ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literacy) ซึ่งหมายถึงกระบวนการทางปัญญาและทักษะทางสังคมที่ก่อเกิดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลที่จะเข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมนำไปสู่สุขภาพ:

ผลลัพธ์คือ เกิดการตัดสินใจด้านสุขภาพที่ดีขึ้น ลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เพิ่มพลังอำนาจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล (Empowerment) สถานะสุขภาพดีขึ้น และลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ



# Health Literacy

# ศาสตร์การผ่าตัดเทียม (Fibrosis Artificial Operation)



**มรผ่าตัดเทียม**  
(Fibrosis Artificial Operation) คืออะไร ....?



ศาสตร์ที่ใช้ในการบำบัดรักษา โดยใช้หลักการกำจัดอุปสรรคที่เป็นบั้นกีดขวางการทำงานของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นที่ส่งผลกระทบต่อข้อต่อของร่างกาย โดยใช้อุปกรณ์การผ่าตัดเทียมชนิดไม่ตัดบน กอริ่งบนชิ้นฟิวชันบริเวณที่มีการบด โดยไม่เกิดแผลตามขึ้นผิวหนัง ที่ทำการรักษาและสามารถใช้งานได้ตามปกติ



## อาการของโรคที่บำบัดด้วยศาสตร์การผ่าตัดเทียม

สามารถต่อข้อต่อที่บวมได้มากกว่า 50 อาการของโรค โดยอาการของโรคที่บำบัดด้วยวิธีนี้มีประสิทธิภาพ เช่น โรคเข่าเสื่อม โรคมือยึด โรคไขข้อของกระดูก เคล็ดในเข่าเสื่อม ไขข้อ โรคข้อฟิสิกัลโสม เป็นต้น



## ข้อดีของการรักษาด้วยศาสตร์การผ่าตัดเทียม

- 1) ใช้เวลาในการบำบัดแต่ละตำแหน่งประมาณ (ต่อตำแหน่งประมาณ 20-45 นาที)
- 2) หลังการรักษาผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิต และเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามปกติ
- 3) ศาสตร์ยาไม่พอง ซึ่งถือว่าเป็นการรักษาที่ปลอดภัยกว่าการผ่าตัด
- 4) ไม่มีอาการปวดหรือบวม จากการผ่าตัด เพราะการผ่าตัดฝังฟิวชันไม่มีการรบกวนเนื้อเยื่อบริเวณข้างเคียง
- 5) ไม่พบอาการแพ้หรือแพ้ต่อวัสดุอุปกรณ์
- 6) ไม่มีภาวะแทรกซ้อน
- 7) ไม่ต้องนอนพักรักษาที่โรงพยาบาล



สำนักงานราชบัณฑิตยสภา กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
เลขที่ 88/23 หมู่ที่ 4 ซอยสุขุมวิท 2 กรุงเทพมหานคร 10110  
สมาคมการผ่าตัดเทียมแห่งประเทศไทย 11000  
เลขที่โทรศัพท์ : 02-6612007 ต่อ 2708 (วันใหม่) www.duacm.or.th

# Fibrosis Artificial Operation



What is it ?

Science used in the treatment. The principle of removing barriers that disrupt the function of the muscles, tendons and connective tissue that affects body movements. Surgical implants using non-penetrating and blunt. Press on the surface of the skin where the pain is without skin wounds. Most people treated and pain is cured immediately.



Symptoms of the disease are treated with Fibrosis Artificial Operation :  
Can help patients with such disorders as symptoms of the disease can be treated efficiently and effectively.



Osteoarthritis



Disease finger

Sick Building Syndrome



Shoulder condition



Herniated disc nerve disease

The advantages of treatment :

1. Take the time to treat each position no more than 45 seconds.
2. There is no risk of infection from the surgery implant. The surgical implant caused no injuries.
3. The potential for disorder, tendon, fascia repeat.
4. After treatment, patients can live normally and body movements.
5. Do not sleep Rehabilitation Hospital.
6. Maintain affordable, this is a choice for patients deprived

Disadvantages of the treatment

1. Pains, where the crush shifting budge.
2. Hot Blood bruised skin treatment.
3. If I tear the skin capillary blood causes a rash Hot spots.







ร่างกายคนเรา  
ถ้าได้เย็นก่อน  
จะทำให้  
ย่อยของร้อนได้ดี  
เพราะร่างกาย  
เขามร้อนอยู่แล้ว  
เป็นธรรมชาติ  
เพราะฉะนั้นมันคงต้อง  
มีพวกเย็น  
เข้าไปดับร้อนนั้น

ดร. วิเศษ วัฒนา (คุณวิเศษ)  
ดีดี ๒๕๖๓

ค่ายสุขภาพปรับสมดุลพึ่งตนเอง  
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง  
และฟังบรรยายธรรมพุทธวจน  
วันอาทิตย์ที่ 26 กรกฎาคม ๒๕๕๘



ขอเชิญเข้าร่วมอบรมการดูแลสุขภาพพึ่งตนเองด้วยการแพทย์วิถีธรรม  
เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) หลักสูตร 1 วัน โดยที่มงานจิตอาสา สนใจ  
ติดต่อเข้าค่าย ที่บ้านรักสุขเพื่อคนรักสุขภาพ ถนนศรีสะเกษ -  
กันทรลักษ์ ตรงข้ามปั้มแก๊ส ข้างโตโยต้าศรีสะเกษ

**อบรมฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย**  
เวลา 08.00 - 15.00 น.




ขอเชิญอบรมดูแลสุขภาพพึ่งตนเอง (ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง)  
ทางออนไลน์ในทวิตเตอร์ - อบรมตลอดวัน

คุณดา 086-8681830  
คุณหญิง 082-3721327

