



บัณฑิตวิทยาลัย

เลขที่รับ 1378 ๒7

วันที่ 6 ต.ค. 2557

เวลา 9.00 น.

ผู้รับ ศาสตราจารย์

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานอนามัย และสุขาภิบาล โทร ๐๒ ๙๐๙ ๑๙๙๔ ภายใน ๑๑๘
ที่ ๐๕๕ /๒๕๕๗ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๗
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์แจ้งประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมโยคะและแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
เรียน คณบดี/ผู้อำนวยการกอง/ศูนย์/สำนัก/สถาบัน

ด้วยงานอนามัยและสุขาภิบาล จะจัดกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพ ทุกวันอังคารและพฤหัสบดี
ณ อาคารกิจการนักศึกษา ชั้น ๒ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เวลา ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.
และกิจกรรมแอโรบิคทุกวันจันทร์, พุธ และศุกร์ ณ ชั้นล่างอาคาร ๘๐ ปี เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.
เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย และก่อให้เกิดสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี งานอนามัยและสุขาภิบาล
จึงขอความอนุเคราะห์แจ้งประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพอีกครั้ง (ตามรายละเอียดดังแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผศ.อารีย์ สงวนชื่อ)

หัวหน้างานอนามัยและสุขาภิบาล

เรื่อง งานอนามัย และสุขาภิบาล
แล้วไปแจ้งประชาสัมพันธ์โยคะและ
แอโรบิค ให้สังคม
1. ผศ.โปรดสงทก

ศ.ดร. สัทธา

ประชาสัมพันธ์

06 ต.ค 2557

ตารางโยคะเพื่อสุขภาพ วันอังคารและพฤหัสบดี

เวลา 16.30-18.30 น. ณ อาคารกิจกรรมนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้น 2

เดือน	วัน	
ตุลาคม 57	7, 9, 14, 16, 21, 28, 30	(7 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, อ, พจ	
พฤศจิกายน 57	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27	(8 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ	
ธันวาคม 57	2, 4, 9, 11, 16, 18	(6 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ	
รวม	21	ครั้ง

ตารางโยคะเพื่อสุขภาพ วันอังคารและพฤหัสบดี

เวลา 16.30-18.30 น. ณ อาคารกิจกรรมนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้น 2

เดือน	วัน	
มกราคม 58	6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29	(8 ครั้ง)
	อ, พ, อ, พ, อ, พ, อ, พ	
กุมภาพันธ์ 58	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26	(8 ครั้ง)
	อ, พ, อ, พ, อ, พ, อ, พ	
มีนาคม 58	3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31	(9 ครั้ง)
	อ, พ, อ, พ, อ, พ, อ, พ, อ	
รวม	25	ครั้ง

ตารางโยคะเพื่อสุขภาพ วันอังคารและพฤหัสบดี

เวลา 16.30-18.30 น. ณ อาคารกิจกรรมนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชั้น 2

เดือน	วัน	
เมษายน 58	2, 7, 9, 21, 24, 28, 30	(7 ครั้ง)
	พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ	
พฤษภาคม 58	5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28	(8 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ	
สิงหาคม 58	4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27	(8 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ	
กันยายน 58	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29	(9 ครั้ง)
	อ, พจ, อ, พจ, อ, พจ, อ,	
รวม	32	ครั้ง

ตารางแอโรบิคเพื่อสุขภาพ จันทร์ พุธ และศุกร์

เวลา 17.30-18.30 น. ณ ชั้นล่างอาคาร 80 ปี

เดือน	วัน	
ตุลาคม 57	6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29, 31	(12 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ,	
พฤศจิกายน 57	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28	(12 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ	
ธันวาคม 57	1, 3, 8, 12, 15, 17, 19	(7 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ	
รวม	31	ครั้ง

ตารางออโรบิคเพื่อสุขภาพ จันทร์ พุธ และศุกร์

เวลา 17.30-18.30 น. ณ ชั้นล่างอาคาร 80 ปี

เดือน	วัน	
มกราคม 58	5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30	(12 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ,	
กุมภาพันธ์ 58	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27	(12 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ	
มีนาคม 58	2, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 27, 30	(13 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ	
รวม	37	ครั้ง

ตารางออโรบิคเพื่อสุขภาพ จันทร์ พุธ และศุกร์

เวลา 17.30-18.30 น. ณ ชั้นล่างอาคาร 80 ปี

เดือน	วัน	
เมษายน 58	1, 3, 6, 8, 10, 20, 22, 24, 27, 29	(10 ครั้ง)
	จ, พ, จ, จ, พ, ศ, จ, พ, จ, พ	
พฤษภาคม 58	1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 29	(13 ครั้ง)
	ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ	
สิงหาคม 58	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 31	(13 ครั้ง)
	จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ	
กันยายน 58	2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30	(13 ครั้ง)
	พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, พ, ศ, จ, ศ	
รวม	49	ครั้ง