



ขอแสดงความยินดีกับนักเรียนสร้างชื่อเสียง



ขอแสดงความยินดีกับ

นายวิศ จันทรานุกวัฒน์

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕/๓

ได้รับรางวัลชนะเลิศเหรียญทอง

จากการแข่งขันเคมีเพชรยอดมงกุฎ ครั้งที่ ๕

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๐

จัดโดยมูลนิธิร่วมจิตร์ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ข่าวแจ้งจากฝ่ายวิจัย

ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการทำวิจัยครบวงจร ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ระยะที่ ๑ โดยเชิญรองศาสตราจารย์ ดร.ประกอบ กรณีกิจ รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม และรองศาสตราจารย์ ดร.จินตวิรัช คล้ายสังข์ เป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการกำหนดปัญหาในการทำวิจัย เมื่อวันพุธที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐ เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๙.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษ โดยมีคณาจารย์เข้าร่วมโครงการจำนวน ๑๙ ท่าน ทั้งนี้ ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการจะดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการทำวิจัยครบวงจร ครั้งที่ ๒ ในวันพฤหัสบดีที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๙.๐๐ น. ณ ห้องประชุม ๕ ทศวรรษ คณาจารย์ท่านใดสนใจเข้าร่วมโครงการฯ สามารถสำรองที่นั่งได้ที่ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ ภายในวันอังคารที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๐



“ข่าวสารสาธิตจุฬาฯ ฝ่ายมัธยม” ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐

แนวหน้า

New No
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/หน้าแรก

วันที่: อาทิตย์ 16 กรกฎาคม 2560

ปีที่: 38

Col.Inch: 49.40 Ad Value: 61,750

หัวข้อข่าว: เคมิลิอิมปิกครั้งที่ 49

หน้า: 1(ข่าว), 9

PRValue (x3): 185,250

ศิลปิน: เสือ

เคมิลิอิมปิกครั้งที่ 49 4เยาวชนไทยสุดยอดเยี่ยม คว้าเหรียญทอง2เงิน

เสียงปรบมือดังกึกก้อง ภายหลัง
ประกาศผลการแข่งขัน “เคมิลิอิมปิก
ระหว่างประเทศ ครั้งที่ 49” ซึ่ง
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ จัดขึ้น
ที่กรีนิช 2 กรกฎาคม 2 หรือยูเอ็น

๓๓ ต่อ : เยาวชนไทย - หน้า 9

เยาวชนไทย

ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้
จาก 70 ประเทศ สหราชอาณาจักร
สามารถคว้าเหรียญทอง 2 เหรียญเงิน
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ

การแข่งขันเคมิลิอิมปิกครั้งนี้
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพระหว่างวันที่ 6-16 กรกฎาคม
2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร ในวาระ
สัปดาห์เฉลิมฉลองครบรอบ ๖๐ ปี
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐
“เจ้าฟ้ามงกุฎราชกุมาร” ของชาวไทย
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๖๐ ปี
ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ที่พระ
มหาพิชัยมงกุฎ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน
ราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร

โดยตลอด 10 วันของการจัด
แข่งขันที่ประเทศไทยสามารถคว้า
เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ
การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขัน
ระหว่างเยาวชนจากนานาชาติ ซึ่งสร้าง
ประโยชน์และมิตรภาพที่ดีต่อกัน



▲ คณะ : 4 เยาวชนไทย 2 เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน ที่คว้าได้ในการ
แข่งขัน “เคมิลิอิมปิกครั้งที่ 49” ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ
จัดขึ้นที่กรีนิช 2 กรกฎาคม 2 หรือยูเอ็น

กิจกรรมที่แข่งขันในสัปดาห์ที่ 49
ระหว่างวันที่ 6-16 กรกฎาคม 2560
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร

ศาสตราจารย์ ดร. อเล็กซานเดอร์
ซีกาลิน (Alexander Zhigalov) นักวิจัยจากประเทศรัสเซีย
รางวัลและนักศึกษาด้านคณิตศาสตร์
และฟิสิกส์ (สวทช.) เป็นตัวแทน
การแข่งขันครั้งนี้ที่กรีนิช 2 กรกฎาคม 2 หรือยูเอ็น
ทั้งหมด 297 คน จาก 70 ประเทศ
ผู้แทนประเทศไทยสามารถคว้าเหรียญ
รางวัลได้ 2 เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ

นายอภิรักษ์ โกษะโยธินกุล
อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กล่าวว่า การแข่งขันครั้งนี้เป็นการ
แข่งขันที่ประเทศไทยสามารถคว้า
เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ
การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขัน
ระหว่างเยาวชนจากนานาชาติ ซึ่งสร้าง
ประโยชน์และมิตรภาพที่ดีต่อกัน

เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 810,000
Ad Rate: 2,000

Section: โลกนี้สวย/ศิลปวัฒนธรรม

วันที่: อาทิตย์ 6 สิงหาคม 2560

ปีที่: -

Col.Inch: 20.32 Ad Value: 44,704

หัวข้อข่าว: ช็อกงานศิลป์

หน้า: 25(บรรณา)

PRValue (x3): 134,112

ศิลปิน: เสือ

ช็อกงานศิลป์

ศิลปินชาวอังกฤษเชื้อสายจีนในนครนิวยอร์ก
นิวยอร์ก นิตยสาร “เดอะ นิวยอร์กเกอร์” ตีพิมพ์
ภาพศิลปะชิ้นใหม่ 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี



ศิลปินชาวอังกฤษเชื้อสายจีนในนครนิวยอร์ก
นิวยอร์ก นิตยสาร “เดอะ นิวยอร์กเกอร์” ตีพิมพ์
ภาพศิลปะชิ้นใหม่ 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี
ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี ความยาว 130 ปี

รหัสข่าว: B-170716005041 (16 ก.ค. 60/06:21)

หน้า: 1/1

เว็บไซต์: B-170716005041 (16 ก.ค. 60/06:21)
โทร: 02-253-5000, 02-651-4700, 02-253-5001, 02-651-4701
http://www.bangkokpost.com

รหัสข่าว: B-170806004011 (6 ส.ค. 60/01:57)

หน้า: 1/1

เว็บไซต์: B-170806004011 (6 ส.ค. 60/01:57)
โทร: 02-253-5000, 02-651-4700, 02-253-5001, 02-651-4701
http://www.bangkokpost.com

ไทยรัฐ

Thai Rath
Circulation: 1,000,000
Ad Rate: 1,000

Section: First Section/หน้าแรก

วันที่: อาทิตย์ 6 สิงหาคม 2560

ปีที่: 68

Col.Inch: 39.51 Ad Value: 63,216

หัวข้อข่าว: อัจฉริยะ

หน้า: 9(ข่าว)

PRValue (x3): 189,648

ศิลปิน: ช่าง-คำ



“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน

“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน

“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน



ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้

ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้
จาก 70 ประเทศ สหราชอาณาจักร
สามารถคว้าเหรียญทอง 2 เหรียญเงิน
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ

การแข่งขันเคมิลิอิมปิกครั้งนี้
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพระหว่างวันที่ 6-16 กรกฎาคม
2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร ในวาระ
สัปดาห์เฉลิมฉลองครบรอบ ๖๐ ปี
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐
“เจ้าฟ้ามงกุฎราชกุมาร” ของชาวไทย
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๖๐ ปี
ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ที่พระ
มหาพิชัยมงกุฎ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน
ราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร

โดยตลอด 10 วันของการจัด
แข่งขันที่ประเทศไทยสามารถคว้า
เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ
การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขัน
ระหว่างเยาวชนจากนานาชาติ ซึ่งสร้าง
ประโยชน์และมิตรภาพที่ดีต่อกัน

นายอภิรักษ์ โกษะโยธินกุล
อธิบดีกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
กล่าวว่า การแข่งขันครั้งนี้เป็นการ
แข่งขันที่ประเทศไทยสามารถคว้า
เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน 2 เหรียญทองแดง
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ
การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขัน
ระหว่างเยาวชนจากนานาชาติ ซึ่งสร้าง
ประโยชน์และมิตรภาพที่ดีต่อกัน

“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน

“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน

“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน
“อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน “อติ” ทำให้องค์กรเอกชน

สยามกีฬา

Siam Sport
Circulation: 150,000
Ad Rate: 900

Section: First Section/หน้าแรก

วันที่: จันทร์ 7 สิงหาคม 2560

ปีที่: 33

Col.Inch: 54.65 Ad Value: 49,185

หัวข้อข่าว: พานัส' คบผกตามแบบต้นกำเนิด

หน้า: 8(บท)

PRValue (x3): 147,555

ศิลปิน: ช่าง-คำ

‘พานัส’ คบผกตามแบบต้นกำเนิด

การแข่งขันฟุตบอล “พานัส” ครั้งที่ 49
ซึ่งมีขึ้นในวันที่ 6 สิงหาคม 2560 ณ สนามกีฬา
พานัส กรุงเทพมหานคร



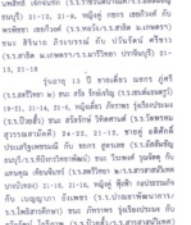
ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้

ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้
จาก 70 ประเทศ สหราชอาณาจักร
สามารถคว้าเหรียญทอง 2 เหรียญเงิน
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ

การแข่งขันเคมิลิอิมปิกครั้งนี้
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพระหว่างวันที่ 6-16 กรกฎาคม
2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร ในวาระ
สัปดาห์เฉลิมฉลองครบรอบ ๖๐ ปี
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐
“เจ้าฟ้ามงกุฎราชกุมาร” ของชาวไทย
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๖๐ ปี
ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ที่พระ
มหาพิชัยมงกุฎ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน
ราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร

‘พานัส’ คบผกตามแบบต้นกำเนิด

การแข่งขันฟุตบอล “พานัส” ครั้งที่ 49
ซึ่งมีขึ้นในวันที่ 6 สิงหาคม 2560 ณ สนามกีฬา
พานัส กรุงเทพมหานคร



ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้

ทีมเยาวชนไทยชุดแข่งขันครั้งนี้
จาก 70 ประเทศ สหราชอาณาจักร
สามารถคว้าเหรียญทอง 2 เหรียญเงิน
และเหรียญทองแดง 4 เหรียญ

การแข่งขันเคมิลิอิมปิกครั้งนี้
ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพระหว่างวันที่ 6-16 กรกฎาคม
2560 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ กรุงเทพมหานคร ในวาระ
สัปดาห์เฉลิมฉลองครบรอบ ๖๐ ปี
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐
“เจ้าฟ้ามงกุฎราชกุมาร” ของชาวไทย
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๖๐ ปี
ในวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ที่พระ
มหาพิชัยมงกุฎ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน
ราชวังดุสิต กรุงเทพมหานคร

รหัสข่าว: B-170806009067 (6 ส.ค. 60/02:13)

หน้า: 1/1

เว็บไซต์: B-170806009067 (6 ส.ค. 60/02:13)
โทร: 02-253-5000, 02-651-4700, 02-253-5001, 02-651-4701
http://www.bangkokpost.com

รหัสข่าว: C-170807030021 (7 ส.ค. 60/05:44)

หน้า: 1/2

เว็บไซต์: C-170807030021 (7 ส.ค. 60/05:44)
โทร: 02-253-5000, 02-651-4700, 02-253-5001, 02-651-4701
http://www.bangkokpost.com

“ข่าวสารสาริตจุฬาฯ ฝ่าฝืนมัธยม” ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐

[illegible]

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ขอขอบคุณ คุณสุรเดช พันธุ์ลี หัวหน้ากลุ่มภารกิจสารนิเทศ ศูนย์สื่อสารองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้รวบรวมและตัดข่าวที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และคุณสุรินทร์ โกสิยางกูร ผู้ประกอบการร้านค้าโรงเรียน ได้นำข่าวของโรงเรียนไปลงประชาสัมพันธ์ในหนังสือพิมพ์ให้โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย เพื่อเก็บไว้ใช้ประโยชน์อ้างอิงในอนาคตต่อไป

(ดูเพิ่มเติมได้ที่ www.satitm.chula.ac.th)

ครบทุกสลด ทุกเรื่อง <http://www.khaosod.co.th>

ข่าวสลด

วันศุกร์ที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2560 ปีที่ 27 ฉบับที่ 9,767 ราคา 10 บาท

งานพิธีเปิด
รศ.ดร.บุญชา
ชลธีรวัฒน์ รองอธิการ
บดีจุฬาฯ เป็นประธาน
พิธีเปิดกรมนักเรียน
โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ
(ฝ่ายมัธยม) ครั้งที่ 12
โดยมี รศ.ดร.ศิริเดช
สุวัจระ คณบดีคณะ
ครุศาสตร์ จุฬาฯ และ
อ.พรพรม พันธ์ศรี
พรสุข ผอ.โรงเรียน
สาธิตจุฬาฯ ฝ่าย
มัธยมฯ ร่วมพิธี ที่
อาคาร พิพิธภัณฑ
สถานฯ กรุงเทพฯ

นิรุกตฺเต นิรุกตฺตารชํ
ปฺรฺกฺตฺเต ปฺรฺกฺตฺตารชํ

สยามรั้ว

Chulalongkornrajavidyalaya School ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๐

• มี 68 ฉบับที่ 23503 • วันศุกร์ 1 กันยายน พ.ศ. 2560

ที่ 68 ฉบับที่ 23503 **สยามรั้ว**
www.siamrath.co.th

◆ พิธีเปิดกรมนักเรียน...รศ.ดร.บุญชา ชลธีรวัฒน์ รองอธิการบดี จุฬาฯ เป็นประธาน
ในพิธีเปิดงานที่หอประชุมนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ (ฝ่ายมัธยม) ครั้งที่ 12 โดยมี
รศ.ดร.ศิริเดช สุวัจระ คณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาฯ อ.พรพรม พันธ์ศรี ผอ.โรง
เรียนสาธิตจุฬาฯ (ฝ่ายมัธยม) อ.สุพิศรา อุ้มง และ ผศ.พัชริน สงวนผลไพโรจน์
ร่วมงาน โดยอาคารพิพิธภัณฑสถานฯ

◆ สักขะ สยามรั้ว ◆

Fitness and Life

การออกกำลังกายยามเช้า ลดน้ำหนักได้มากกว่า

สวัสดิ์คะวันนี้ศูนย์ส่งเสริมฯ จะขอกล่าวถึงข้อดีของการออกกำลังกายในตอนเช้า และยิ่งก่อนทานอาหารเช้าด้วยนั้น จะช่วยลดน้ำหนักได้ดีกว่าการออกกำลังกายในช่วงอื่นๆ



ผลงานการวิจัยนี้ได้ถูกตีพิมพ์ลงใน วารสาร British Journal โดยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายในตอนเช้า ก่อนทานอาหารเช้า สามารถช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้มากกว่าการออกกำลังกายในช่วงอื่นๆถึง 33% ไม่แค่การเผาผลาญพลังงานได้เยอะเพียงเท่านั้น การออกกำลังกายในยามเช้า ยังช่วยลดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือดและลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และยังส่งผลให้คุณสมบรณ์ปรอดปร่องมากขึ้นและได้รับออกซิเจนมากขึ้น และทำให้วันทำงานของคุณสดชื่นอีกด้วย

Dr. Jason Gill ผู้ทำการศึกษารื่องนี้ กล่าวว่า การออกกำลังกายทุกช่วงเวลา ล้วนได้ประโยชน์ทั้งนั้น เพียงแค่การศึกษาในเรื่องนี้ชี้บ่งเป็นพิเศษในเรื่องของการออกกำลังกายในยามเช้า เท่านั้นเอง



ข้อมูลจาก : MH AUS. <http://www.sanook.com/men/463/>

รูปภาพจาก : <http://search.babylon.com>

ผู้จัดทำข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

ขอเชิญคณาจารย์ บุคลากรทุกท่าน เข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยการเดินแอโรบิก (ทุกวันพุธ)
ณ โรงอาหารอาคารอเนกประสงค์ เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๐๐น.

รายการอาหารประจำสัปดาห์

วันจันทร์ที่ ๔ กันยายน ๒๕๖๐	ไก่ทอด	ส้มตำ	เม็ดแมงลักน้ำแดง
วันอังคารที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๐	ไก่ผัดเม็ดมะม่วง	แกงจืดไข่น้ำ	ข้าวเหนียวดำเผือกน้ำกะทิ
วันพุธที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๐	แกงส้มพริก	ไข่เจียวหมูสับ	กล้วยบวชชี
วันพฤหัสบดีที่ ๗ กันยายน ๒๕๖๐	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ	ลูกชิ้นน้ำเชื่อม	
วันศุกร์ที่ ๘ กันยายน ๒๕๖๐	ต้มยำกระดูกหมู	ผัดผักกาดขาว	กุนเชียง