

<input type="checkbox"/>	สัมชัญญาได้เดินทางบ้าบัด
<input type="checkbox"/>	กอบกู้รักษา
<input type="checkbox"/>	กอบกู้สาธารณะสุข
<input type="checkbox"/>	กอบกู้สังคม
<input checked="" type="checkbox"/>	กอบกู้ศึกษา
<input type="checkbox"/>	กอบกู้เรื่องความคิดเห็น
<input type="checkbox"/>	อื่น

ผู้ลงนาม *[ลายเซ็น]*

- ๗ มิ.ย. ๒๕๖๖

รายงานผลการ  
พัฒนาฯ ประจำปี  
พ.ศ. ๒๕๖๖

ก่องการศึกษา
เลขที่รับ ๘๔)
วันที่ ๐๗ มิ.ย. ๒๕๖๖
เวลา ๑๕.๓๓ ๖.

เทศบาลต้าบลเมืองเก่า
บบที่ ๒๑๔๐
วันที่ ๑, ๖. ๖, ๖๖
เวลา ๙.๒๐

## สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอเก็บบินทร์บุรี

### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอเก็บบินทร์บุรี โทร/โทรสาร ๐-๓๗๔๔๕-๐๖๑๙

ที่ ปจ ๐๐๒๓๙/ว.๖๖๗

วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง กำหนดการพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสีปปายะ สุวัต สถานศึกษา และชุมชนด้วยวิถี ๕ส

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล ทุกแห่ง และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอเก็บบินทร์บุรี ได้รับแจ้งจากสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปราจีนบุรี ว่า กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า คณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข สำนักงาน ภายใต้คณะกรรมการปฏิรูปภาระพุทธศาสนา ฝ่ายสาธารณะภาระ ของมหาเถรสมาคม ได้มีมติที่ประชุม ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เห็นชอบการจัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสีปปายะสุวัต สถานศึกษา และชุมชนด้วยวิถี ๕ส (Big Cleaning Day) เพื่อถวายพระพรชัยมงคล และถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระบรมราชชนนีเจ้าฯ พระบรมราชินีนี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา และเนื่องในโอกาสงานฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ สมเด็จพระอธิราชศากยญาณ สมเด็จพระสังฆราช สถาบันหลักสูตรเชิงวิชาชีพ และขอความร่วมมือ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมพร้อมทั้งเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และความร่วมมือทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมครั้งนี้

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปราจีนบุรี จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอเก็บบินทร์บุรี แจ้งกำหนดการพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสีปปายะสุวัต สถานศึกษา และชุมชนด้วยวิถี ๕ส (กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด Big Cleaning Day) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ และเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และภาคีความร่วมมือทุกภาคส่วนในพื้นที่ที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด (Big Cleaning Day) ณ วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และชุมชน/หมู่บ้านท้องถิ่นกรุงเทพมหานคร ท้องถิ่นจังหวัดคุรุร่วมกันภายใต้ บันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อดำเนินงาน “โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข” ตามกำหนดการดังกล่าว เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน สำหรับกิจกรรมพิธีเจริญพระพุทธมนต์จะดำเนินการถ่ายทอดสดจากวัดเชียงน้ำชต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี จึงขอเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนเข้าร่วมพิธีในรูปแบบออนไลน์ (ระบบ Zoom Meeting) ตามกำหนดการพร้อมกันทั่วประเทศ ทั้งนี้ ขอความร่วมมือทุกภาคส่วน ประชาสัมพันธ์เผยแพร่กิจกรรมผ่านทางเว็บไซต์หน่วยงาน สื่อสังคมออนไลน์ และ Page Facebook “๑ ท้องถิ่น ๑ ศาสนสถาน ประชา รัฐ สร้างสุข” รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/l54A9> หรือสแกน QR Code รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไป

(นายวิชัย ปรางค์จันทร์)

ท้องถิ่นอำเภอเก็บบินทร์บุรี

# ค่าวันที่สุศิล

ที่ ปจ ๐๐๒๓.๗/ ๓๑๖



หนังสือเดินทางไปต่างประเทศ  
ที่ดิน ๑๙๔ วันที่ ๑๖/๖

ดัง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดปราจีนบุรี เทศบาลเมือง  
ปราจีนบุรี และเทศบาลเมืองหนองอ้อ

คำยกระงับส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า คณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการวัด ประชา  
รัฐ สร้างสุข ส่วนกลาง ภายใต้คณะกรรมการปฏิรูปภารกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายสาธารณูปการ ขอ喻ให้เ  
สนมตาม ได้มีมติที่ประชุม ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เห็นชอบการจัดพิธีเจริญพระพุทธ  
มนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัต สถานศึกษา และชุมชนด้วยวิถี  
๕S (Big Cleaning Day) เพื่อถ่ายทอดเรียนรู้ ความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ด้านการบริหารจัดการ ให้กับ  
สมเด็จพระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระบรมราชเจ้าฯ พระบรมราชินี  
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา และเนื่องในโอกาสงานฉลองพระชนมายุ ๘ รอบ สมเด็จพระบรมราชินี  
ศากยคาม สมเด็จพระสังฆราช สถาบันมหาสังฆปริณายก และขอความร่วมมือการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมพร้อมทั้งเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีความร่วมมือทุกภาคส่วน  
ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมครั้งนี้

จังหวัดปราจีนบุรี จึงขอความร่วมมือให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอแจ้ง  
กำหนดการพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัต  
สถานศึกษา และชุมชนด้วยวิถี ๕S (กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด Big Cleaning Day) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖  
และเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และภาคีความร่วมมือทุกภาคส่วนในพื้นที่  
ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด (Big Cleaning Day) ณ วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา  
และชุมชน/หมู่บ้านท้องถิ่น ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจับคู่ร่วมกันภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อดำเนินงาน  
“โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข” ตามกำหนดการดังกล่าว เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน สำหรับกิจกรรมพิธีเจริญ  
พระพุทธมนต์จะดำเนินการถ่ายทอดสดจากวัดเชียงเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี จึงขอเชิญชวนองค์กร  
ปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนเข้าร่วมพิธีในรูปแบบออนไลน์ (ระบบ Zoom Meeting)  
ตามกำหนดการพร้อมกันทั่วประเทศ ทั้งนี้ ขอความร่วมมือทุกภาคส่วนประชาสัมพันธ์เผยแพร่ภาพกิจกรรม  
ผ่านทางเว็บไซต์หน่วยงาน สื่อสังคมออนไลน์ และ Page Facebook “๑ ท้องถิ่น ๑ ศาสนสถาน ประชา รัฐ สร้างสุข”  
รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ที่ <https://shorturl.asia/154A9> หรือสแกน QR Code สำหรับองค์กรบริหาร  
ส่วนจังหวัดปราจีนบุรี เทศบาลเมืองปราจีนบุรี และเทศบาลเมืองหนองอ้อ ขอให้ดำเนินการตามนี้ดังกล่าวด้วย  
รายละเอียดปรากฏตามสีที่แนบท้ายด้านล่างนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น  
โทร/โทรสาร. ๐ ๓๓๔๕ ๔๔๕๗

ลักษณะงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดปราจีนบุรี
๓๓๐/๖
.....
๗๙๘๒ แบบ ๑๔๒
๗๙๑๑๐. <input type="checkbox"/> กง.สส.

# คําขอรับทราบ

ที่ นท ๐๘๑๖.๕/ ๒๖๖๖ ๑๑



ดัง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ทากจังหวัด

ด้วยคณะอนุกรรมการขึ้นเคลื่อนโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข ส่วนกลาง ภายใต้คณะกรรมการปฏิรูปจัดการพระพุทธศาสนา ฝ่ายสาธารณะุปการ ของมหาเถรสมาคม ได้มีมติที่ประชุม ครั้งที่ ๖/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ เห็นชอบการจัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัสดิ์ สถานศึกษา และชุมชนคัววยวิถี ๕๙ (Big Cleaning Day) เพื่อถวายพระพรชัยมงคล และถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าลิลิธิกิตติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา และเนื่องในโอกาสงานฉลองพระชนมายุ ๘ รอบ สมเด็จพระอธิราชศักดิ์ญาณ สมเด็จพระลั้งราชา ลักษณะหั้งประโนย และขอความร่วมมือการส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมพร้อมทั้ง เชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีความร่วมมือทุกภาคส่วนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมครั้งนี้

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งกำหนดการพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ และกิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัสดิ์ สถานศึกษา และชุมชนคัววยวิถี ๕๙ (กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด Big Cleaning Day) ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ และเชิญชวนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และภาคีความร่วมมือทุกภาคส่วนในพื้นที่ ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด (Big Cleaning Day) ณ วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และชุมชน/หมู่บ้านที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดกิจกรรมร่วมกันภายใต้บันทึกข้อตกลงความร่วมมือเพื่อดำเนินงาน “โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข” ตามกำหนดการดังกล่าว หรือตามที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเห็นสมควร ตามความนัยหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ นท ๐๘๑๖.๕/ ๑๗๗๗ ลงวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๖ และแนวทางการขึ้นเคลื่อนการดำเนินงานโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน สำหรับกิจกรรมพิธีเจริญพระพุทธมนต์จะดำเนินการถ่ายทอดสดจากวัดเขียนเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี จึงขอเชิญชวน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนเข้าร่วมพิธีในรูปแบบออนไลน์ (ระบบ Zoom Meeting) ตามกำหนดการพร้อมกันทั่วประเทศ ทั้งนี้ ขอความร่วมมือทุกภาคส่วนประชาสัมพันธ์เผยแพร่ภาพกิจกรรมผ่านทางเว็บไซต์หน่วยงาน สื่อสังคมออนไลน์ และ Page Facebook “๑ ท้องถิ่น ๑ ศาสนสถาน ประชา รัฐ สร้างสุข” รายละเอียดสามารถดูรายละเอียดได้ที่ <https://shorturl.asia/154A9> หรือสแกน QR Code ท้ายหนังสือนี้



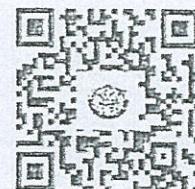
กองส่งเสริมและพัฒนาการจัดการศึกษาท้องถิ่น

กลุ่มงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ ศิลปะ วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

โทร. ๐ ๒๖๔๑ ๕๐๐๐ ต่อ ๕๙๓๗

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ sarabati@dla.go.th

ผู้ประสานงาน ว่าที่ ร.ต. ไอยศรรย์ บุญมงคลโชค โทร. ๐๘ ๘๘๖๕ ๒๘๗๖



## กำหนดการ

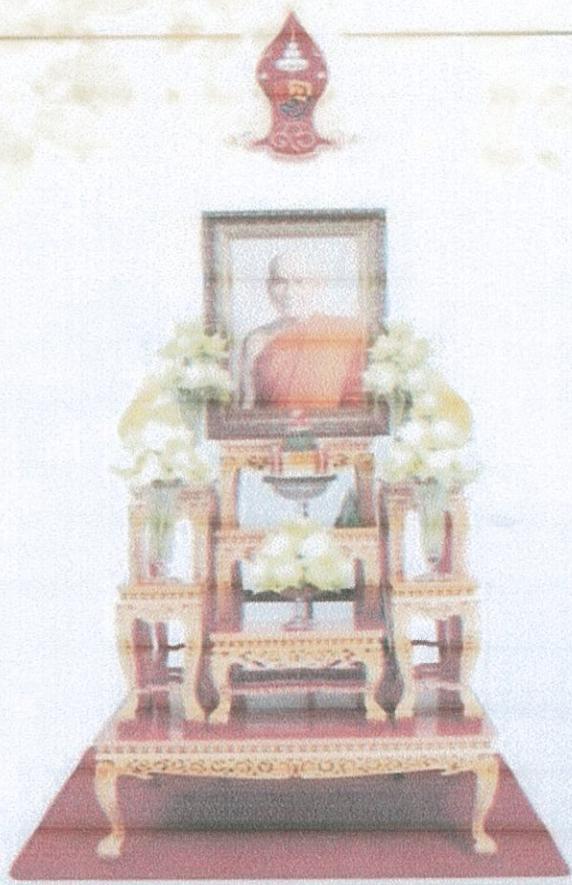
**พิธีเจริญพระพุทธมนต์ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์  
และกิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัค สถานศึกษา และชุมชนค่ายวิถี ๕๙  
(กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด Big Cleaning Day)**

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖

**โดยคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข สวนกลาง  
ภายใต้โครงการวัด ประชา รัฐ สร้างสุข ของคณะกรรมการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา  
ฝ่ายสาธารณะภารกิจ ขอمنทางการสนับสนุน**

จัดกิจกรรมเนื่องในโอกาส	วันและเวลาการจัดกิจกรรม	สถานที่ดำเนินการ
วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุราพิมลักษณ พระบรมราชินี ๓ มิถุนายน ๒๕๖๖	วันศุกร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๕.๐๐ น. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ พร้อมกันทั่วประเทศ)	ถ่ายทอดสัญญาณ จากวัดเขียนเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี
งานฉลองพระชนมายุ ๘ รอบ สมเด็จพระอวิริยวงศ์ศักดิ์ญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริมաณ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๖	วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๕.๐๐ น. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ พร้อมกันทั่วประเทศ)	ถ่ายทอดสัญญาณ จากวัดเขียนเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี
วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จ พระปรมินทรมานฯ อันดี ศรีสินธรรมหวานชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖	วันพุธที่สุดที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมรวมพลังสร้างสัปปายะสุวัค <sup>๔</sup> สถานศึกษา และชุมชนค่ายวิถี ๕๙ (กิจกรรมจิตอาสาทำความสะอาด Big Cleaning Day ณ วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และชุมชน/หมู่บ้าน ในพื้นที่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น)	ณ วัด/ศาสนสถาน สถานศึกษา และ ชุมชน/หมู่บ้าน ในพื้นที่ อบต.
	เวลา ๑๕.๐๐ น. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ พร้อมกันทั่วประเทศ)	ถ่ายทอดสัญญาณ จากวัดเขียนเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี
วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖	วันศุกร์ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๕.๐๐ น. พิธีเจริญพระพุทธมนต์ (ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ พร้อมกันทั่วประเทศ )	ถ่ายทอดสัญญาณ จากวัดเขียนเขต พระอารามหลวง จังหวัดปทุมธานี





ຂອງເຈັນຫວັນທີ່ຢານກາຕົກ ກາຄເວັດສັນ ແລະ ປຣະຊາຍື  
ຈັດໂດະກຸມູປະດີຫຼູກພຣະຮຸປ

ສົມເຕີຈພວະອົບຍາວທາດຄົດນາຍ  
ສົມເຕີຈພວະອົບຍາວ ຖກຄນທາຫົ່ມເປົ້າມາຍ  
ຕົ້ນເຄຣັອງສັກກາຣະ ພຣອນກົງປະດັບດຣາສັນລັກໜົນ ອົງດຣາສັນລັກໜົນ  
ຢານຈອອົງພຣະຊົມມາຍ ៥ ፩ ២១ ມິຖຸນາຍ ២៥៦៦

ປະດັບພວະບາຍສື່ເຫັນຮົມກັບພວະບາຍສື່ວາ ດານອາຫາວສັກນິກ ບ້າແຮວນ ກົງວດາມກວານໝາຍ

ດັ່ງແຕ່ວັນທີ ០៩ ມິວັນທີ ៣០ ມິຖຸນາຍ ២៥៦៦

## สับปะรด

สับปะรด หมายถึง สิ่งที่สนับย สภาพที่เอื้อ สิ่งที่เกือกกล ลิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมกัน อันเกือบสุนใน การเจริญการงานให้ได้ผลดี ช่วยให้สามารถดีขึ้น ไม่เสื่อมถอย มีด้วยกัน ๗ ประการ (พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม โดยพระพราหมณคุณภรณ์ ป. อ. ปัญญา)

- |   |   |
|---|---|
| ๑. อาหารสับปะรด                                 | ที่อยู่อันเหมาะสม ปลอดภัย   |
| ๒. โภชนาหารอันนวย ที่เที่ยวบินทบทวนที่เหมาะสมดี | แหล่งอาหารอันนวย ที่เที่ยวบินทบทวนที่เหมาะสมดี                      |
| ๓. กีฬสสับปะรด                                  | การพัฒนาที่เหมาะสมกัน ข่าวสาร และสื่อสารที่เอื้อปัญญา               |
| ๔. บุคลลสับปะรด                                 | บุคคลที่ลูกกันเหมาะสมกัน ไม่มีคนร้ายมีแพ้ผู้ทรงคุณธรรม ทรงกุณิปัญญา |
| ๕. โภชนาหารสับปะรด                              | อาหารที่เหมาะสมกัน เกือกกล่อสุขภาพ                                  |
| ๖. อุตสาหกรรมสับปะรด                            | ดินฟ้าอากาศหรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกัน ไม่หน่วงไป ร้อนไป       |
| ๗. อิริยาบถที่เหมาะสมกัน                        | อิริยาบถที่เหมาะสมกัน การเคลื่อนไหวที่พอต อิริยาบถสมดุล             |

ที่มาข้อมูล : เว็บไซต์โครงการวัด ประขา รัฐ สร้างสุข ([www.wat3579.com](http://www.wat3579.com))

<https://www.wat3579.com/blog/blog/detail/var/64q2a4w2v2>