



**เทศบาลตำบลทุ่งหว้า ขอเชิญร่วมกิจกรรม  
โครงการส่งเสริมให้ศอฆุรฎิตอนรับรอมฎอนเดือนอันประเสริฐ  
ในวันจันทร์ที่ 20 มีนาคม 2566**

**เวลา 08.00 – 16.00 น.**

**ณ สำนักงานเทศบาลตำบลทุ่งหว้า อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล**

**กิจกรรมอบรมให้ศอฆุรฎิตอนรับรอมฎอนเดือนอันประเสริฐ**

**ช่วงเช้า** ฟังการบรรยาย โดย นางสาวจรธัญญา รัตสิริ รุฎ พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ  
โรงพยาบาลทุ่งหว้า ในหัวข้อ

- การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายในการถือศีลอด
- อาหารและหลักโภชนาการ
- คุณค่าและประโยชน์ของการถือศีลอด

**ช่วงบ่าย** ฟังการบรรยาย โดย นายอมตย์ ลิมาพัน ประธานอิหม่ามอำเภอทุ่งหว้า  
ในหัวข้อ

- ความประเสริฐของเดือนรอมฎอน
- คุณค่าของการถือศีลอด
- หลักการปฏิบัติที่ถูกต้องในการถือศีลอด

