



Institut Penilaian Negara (INSPEN),
Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta,
Kementerian Kewangan Malaysia,
Persiaran INSPEN,
43000 Kajang, Selangor.

KURSUS KESIHATAN DAN KECERGASAN

TEMPAT:
INSTITUT PENILAIAN NEGARA (INSPEN)

TARIKH:
10 – 12 SEPTEMBER 2019

OBJEKTIF

- Selepas menghadiri program latihan ini, peserta dapat pengetahuan mengenai:
- Kaedah gaya hidup sihat
- tahap kecergasan fizikal dan
- pelan pembangunan kecergasan diri

KUMPULAN SASARAN

- Pegawai pelbagai jawatan Gred 19 - 40 di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta

KANDUNGAN

- Penilaian tahap kecergasan diri
- Gaya hidup sihat
- Kesan Gaya hidup sihat
- Pelan pembangunan kecergasan diri

YURAN PENDAFTARAN

RM25.00

SIJIL

Sijil hanya dikeluarkan berdasarkan kehadiran sekurang-kurangnya 80%

METODOLOGI

- Syarahan
- Perbincangan
- Amali

PERTANYAAN

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan, sila hubungi INSPEN di talian telefon 03-8911 8800 atau Faks 03-89257219 atau emel kepada pegawai / staf berikut :

- **Pn. Ruzita binti Abdullah**
Samb. 1169 / e-mel: ruzita@inspen.gov.my
- **Pn. Noranizah binti A. Bakar**
Samb. 1209 / e-mel: noranizah@inspen.gov.my
- **Pn. Suhartina binti Jamion**
Samb. 1215 / e-mel: suhartina@inspen.gov.my

TEMPOH

- 3 hari

PERMOHONAN

Permohonan hendaklah dibuat melalui ketua Jabatan masing-masing secara *on-line* menerusi laman sesawang: <http://www.inspen.gov.my> atau <http://myapps.inspen.gov.my/spml/portalApp/loginForm.jsp>

TARIKH TUTUP PERMOHONAN:

27 OGOS 2019



Membina Organisasi Berilmu