

# KURSUS KESIHATAN DAN KECERGASAN



Institut Penilaian Negara (INSPEN),  
Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta,  
Kementerian Kewangan Malaysia,  
Persiaran INSPEN,  
43000 Kajang, Selangor.  
No. Telefon : 03-89118800 / 8888  
No. Fax : 03 - 89258100 (Pejabat Pengarah) /  
03-89223891/03-89257219 (Latihan)

**TARIKH : 16 – 18 OGOS 2021**

**TARIKH TUTUP: 2 OGOS 2021**



*Membina Organisasi Berilmu*

## OBJEKTIF

Selepas menghadiri program latihan ini, peserta dapat pengetahuan mengenai kecergasan diri dan gaya hidup sihat

## KANDUNGAN

- Penilaian Tahap Kecergasan Diri
- Gaya Hidup Sihat
- Kesan Gaya Hidup Sihat
- Pelan Pembangunan Kecergasan Diri

## KUMPULAN SASARAN

Pegawai pelbagai jawatan dan gred di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta

## METODOLOGI

- Syarahan
- Amali

## TEMPOH

3 hari

## YURAN PENDAFTARAN

RM 25.00

## PERMOHONAN

Permohonan hendaklah dibuat melalui Ketua Jabatan masing-masing secara atas talian menerusi laman sesawang: <http://www.inspen.gov.my> atau <http://myapps.inspen.gov.my/spml/portalApp/loginForm.jsp>

## SIJIL

Sijil hanya dikeluarkan berdasarkan kehadiran 100%

## PERTANYAAN

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan, sila hubungi INSPEN di talian telefon 03-8911 8800 atau Faks 03-8925 7219 atau emel kepada pegawai/ staf berikut :

- Pn. Siti Nordiah binti Kordi  
Samb. 1203 / emel: [nordiah@inspen.gov.my](mailto:nordiah@inspen.gov.my)
- En. Khairul Nizam bin Jamal  
Samb. 1242 / emel: [khairul@inspen.gov.my](mailto:khairul@inspen.gov.my)
- Pn. Nik Mahram binti Nik Ismail  
Samb. 1246 / emel: [nikmahram@inspen.gov.my](mailto:nikmahram@inspen.gov.my)