

**JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA  
BAHAGIAN PEMBANGUNAN PERAKAUNAN DAN PENGURUSAN**

Ruj. Kami : ANM (T) 81/41/25/2 Jld.4(28)

Tarikh: 9 Julai 2014

PERKARA	KURSUS SIRI 6/2014: HIDANGAN SIHAT UNTUK KEKAL CERGAS DI BULAN RAMADHAN DAN SENAMAN UNTUK MENGEKALKAN POSTUR BADAN SERTA RELAKSASI DI PEJABAT.	
DARIPADA	KPPK SKPSM 1	
KEPADA	SEMUA PENGARAH BAHAGIAN TP SKP	Salinan : ANM TAN (K) TAN (O) } Yg. Bhg. Datuk / Dato' dijemput hadir

Saya dengan segala hormatnya merujuk kepada perkara di atas.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Jabatan Akauntan Negara Malaysia (JANM) akan menganjurkan kursus bulanan siri 6/2014 bertajuk "Hidangan Sihat Untuk Kekal Cergas Di Bulan Ramadhan dan Senaman Untuk Mengekalkan Postur Badan Serta Releksasi Di Pejabat". Kursus siri 6/2014 ini memberi fokus kepada penyediaan makanan yang sihat dan seimbang di bulan Ramadhan, senaman ringan dan regangan untuk mengekalkan postur badan serta mengurangkan stres di tempat kerja. Kursus akan diadakan pada tarikh, masa dan tempat seperti berikut:

Tarikh : 16 Julai 2013 (Rabu)

Masa : 9.00 pagi hingga 4.00 petang

Tempat : Dewan Serbaguna JANM  
Aras 7, JANM Putrajaya

3. Sehubungan dengan itu, semua warga JANM adalah dijemput hadir. Pendaftaran kursus boleh dibuat mulai 10 Julai 2014 secara atas talian (*online*) di website Jabatan ([www.anm.gov.my](http://www.anm.gov.my)). Jadual kursus seperti di **Lampiran A**.

4. Sijil kehadiran hanya akan dikeluarkan kepada peserta yang hadir dan mengikuti kursus sepenuhnya. Sijil boleh dimuat turun selepas 14 hari kursus selesai dijalankan. Sebarang pertanyaan lanjut boleh dikemukakan kepada pegawai berikut:

Puan Fadzilah binti Jaafar Sidek	-	03-88821056
Cik Magdeline Sitam	-	03-88821183

Sekian, terima kasih.

***"Inovasi & Integriti Merealisisi Perakaunan Akruan"***



(EBA JUIATA BINTI HJ. TAIB)

Samb. tel. : 1035

e-mail : [eba.taib@anm.gov.my](mailto:eba.taib@anm.gov.my)

fajar@anm.gov.my/5/6/2014

## LAMPIRAN A

### JADUAL KURSUS SIRI 6/2014 : HIDANGAN SIHAT UNTUK KEKAL CERGAS DI BULAN RAMADHAN DAN SENAMAN UNTUK MENGEKALKAN POSTUR BADAN DAN RELAKSASI DI PEJABAT

Masa	Agenda
8.00 pagi	Pendaftaran peserta kursus
9.00 pagi	Hidangan Sihat Untuk Kekal Cergas di Bulan Ramadhan Puan Azlina binti Hamid Pegawai Sains Pemakanan - Pejabat Kesihatan Putrajaya
11.00 pagi	Senaman Dan Penjagaan Postur Di Tempat Kerja Puan Siti Noraihan binti Pudin Jurupulih Perubatan Cara Kerja - Pejabat Kesihatan Putrajaya
12.00 tengahari	Senaman Dan Teknik Releksasi Encik Mohd Khalil Azham bin Abu Bakar Jurupulih Perubatan Anggota - Pejabat Kesihatan Putrajaya
1.00 tengahari	Tazkirah Ramadhan/Solat Zohor/Rehat – Surau JANM Aras 6
2.30 petang	Sistem Imunisasi Badan Dan Kesannya Terhadap Kesihatan Encik Hassan bin Ithnin - Winners 4life International Malaysia
4.00 petang	Bersurai