



กำหนดการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ **หลักสูตรที่ ๑**

วันพฤหัสบดีที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา และห้องประชุม ๓๑๑๐

สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

-
- | | |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน |
| ๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น. | ชมวีดิทัศน์ |
| ๐๙.๑๐ - ๐๙.๑๕ น. | กล่าวรายงาน โดย นายสมศักดิ์ เจตสุรกันต์
ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน |
| ๐๙.๑๕ - ๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิด โดย หม่อมหลวงพัชรภากร เทวกุล เลขาธิการ ก.พ. |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่าง |
| ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | การบรรยายเรื่อง “บริหารเงินหลังเกษียณ สไตล์วัยเก๋า”
❖ โดย วิทยากรจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์
เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์”
❖ โดย วิทยากรจากกรมบัญชีกลาง |
| ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารว่างและแบ่งกลุ่ม |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | “เกษียณอย่างไรให้เกษม” แบ่งกลุ่มฟังการบรรยายและฝึกปฏิบัติ ๓ กลุ่ม
กลุ่มที่ ๑ สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ จาก กบข.
ณ ห้องประชุมจินดา ณ สงขลา อาคาร ๓ ชั้น ๑
❖ โดย วิทยากรจาก กบข.
กลุ่มที่ ๒ ดูแลกายใจให้สุขหลังเกษียณ ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ
❖ โดย วิทยากรจาก สสส.
กลุ่มที่ ๓ ร่วมแบ่งปันการสร้างแรงบันดาลใจไปกับสูงวัยไอดอล
ณ ห้องประชุม ๓๑๑๐ อาคาร ๓ ชั้น ๑
❖ โดย วิทยากรที่ประสบความสำเร็จในการสร้างแรงบันดาลใจ |
-

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๑

โปรแกรม “สร้างสุขวัยเกษียณอย่างสง่า”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓	มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗	มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๗	เมษายน - วันศุกร์ที่ ๐๑	พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๘	พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒	พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๒	มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๖	มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๐	กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔	กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

ดำเนินการโดย

ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี

รายละเอียดโปรแกรม

วันแรก (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจาก สำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้า)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพโร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “สูงวัย...หัวใจ IT”
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพโร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์”
	โครงการตามแนวพระราชปรีชาญาณ จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้นำมนำแนวพระราชปรีชาญาณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปศุสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของชาวสยาม ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก

๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น - ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิงกง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “โลกใบใหม่...หลังเกษียณ”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมสร้างสุข “ทูป-พิมพ์ภาพดอกไม้ใบไม้ลงบนถุงผ้า” สัมผัสความงามจากธรรมชาติ
	คิดสร้างสรรค์ผลงานถุงผ้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถทำที่บ้านเป็นงานอดิเรก หรือ
	ต่อยอดเป็นชิ้นงาน เพื่อเสริมสร้างรายได้ จำนวนคนละ ๒ ใบ
	(เป็นกิจกรรม CSR เพื่อนำไปแจกเป็นถุงใส่ยาให้โรงพยาบาลที่ขาดแคลนจำนวน ๑ ใบ
	และผู้เข้าร่วมโครงการได้กลับบ้านเป็นที่ระลึก ๑ ใบ)
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์
	สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แวะซื้อของฝากร้านวุ้นเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ สัทยา อุทยานไทย จ.ราชบุรี
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “ณ สัทยา อุทยานไทย” จ.ราชบุรี
	สถานที่ปลูกฝังรักเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึง สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
 - * สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
 - * สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)
 (ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)
๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานอาหารเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์ และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. เจ้าหน้าที่ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ / คุณสุพิศรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐
๒. สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑ - ๙ เบอร์รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕ - ๓๘
๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ
๔. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. ทำเนียบรุ่น (USB)
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม (หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าผ้าใส่อุปกรณ์ / กระเป๋าผ้าที่ทำกิจกรรม)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าน่าดู (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
๒. ยารักษาโรคประจำตัว / รม / หมวก / แวนตากันแดด
๓. ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
๔. รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๒

คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจฐานกาย ฐานความคิด

อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๐๙	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๓	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๖	มีนาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐	มีนาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๑	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๕	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๕	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๙	พฤษภาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๐๘	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๒	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑๕	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๑๙	มิถุนายน	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๙	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๐๓	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๑๓	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๗	กรกฎาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน
รุ่นที่ ๙	วันจันทร์ที่ ๐๓	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๐๗	สิงหาคม	๒๕๖๓	จำนวน ๖๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงสวนชอนติลป์/ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย (NEWSTART)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสวนชอนติลป์/กิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน/ปฐมนิเทศ/กิจกรรม Check in /แนะนำตัว/สานสัมพันธ์
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดิมนยามเช้า โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น โดยทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมอรุจิรา มังคละศิริ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำขิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl) โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกประธานรุ่น โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปลูกจิตสำนึก ฝึกจิตอาสา บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอรอบิคในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำจิง โดย ทีม MHPC
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นตาราง 9 ช่อง”
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัว รู้ตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินออมอย่างสมดุล” โดยตลาดหลักทรัพย์ฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “Make up ภาวนา”
๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “ออกกำลังกายตามอัธยาศัย”
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๘.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคารบอย โดย ทีม MHPC
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test โดย ทีม MHPC
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” โดย ทีม MHPC

๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เกษียณอย่างเกษม” โดย อาจารย์กรองแก้ว ภูมิศรีแก้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ (ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัวหรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป รวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (ไขมันต่ำ กากใยสูง)

๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗)

การชำระค่าลงทะเบียน

ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม เป็นเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๘,๖๐๐ บาท

- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๘๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจาก

หน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
 ๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
 ๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้ทำนายาที่ใช้รักษาประจำไปด้วย
 ๔. การแต่งกายคิงานสังสรรค์มีคาวบอย (เสื้อลายสก๊อต)
-



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๓ - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๑๘ - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๘ - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๒๐ - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๒๐ คน

ดำเนินการโดย

ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีท้าว และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์)	สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร หลวงพ่อพุทธโสธร ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถวัดโสธรวรารามวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย องค์พระพิฆเนศปางนอนเสวยสุข สูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คัมภีร์วิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ใต้ดิน ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอคลองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก/ รับประทานอาหาร
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สอง (วันอังคาร)	เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องตีเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ และการพัฒนาทักษะดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก

วันที่สาม (วันพุธ) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุคนธ์บำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย โกลโรค” โดย ญ.วัจนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการร่ำวงบัตสลบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปเที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง ภูมิภูเบศร ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพ บางเดชะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)	
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สปา ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า) จากนั้นนำคณะฯ เข้าเลือกซื้อสินค้าและผลิตภัณฑ์อภัยภูเบศรในราคาพิเศษ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก)	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพราหมณี อ.เมือง จ.นครนายก

๐๙.๐๐ น.	<p>คณะ เยี่ยมชม วัดพราหมณ์มณีหรือวัดหลวงพ่opakแดง ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดร่มรื่นสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่opakแดง" เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์ยิ้มทาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่opakแดง" ใกล้กันนั้นยังมี ตลาดวัดหลวงพ่opakแดง ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะปรางหวาน มะยงชิด ส้มโอ กล้วย ลูกท้อ เป็นต้น</p>
๑๑.๐๐ น.	<p>พาคณะฯ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์ ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ให้ได้ที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี</p>
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	<p>รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร</p>
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	<p>คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ</p>

*** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม***

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๘๐๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณชนภรณ์ ผิวฝ้ายหรือคุณอาคานะ นิชิชิวา

โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗

หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ email. metourbkk@yahoo.com

การชำระค่าลงทะเบียน

ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการฝึกอบรม หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี

- ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์

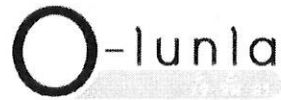
เอกสารประกอบการบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (เข็มชุดย้อนยุค)
๒. ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
๓. เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๔

“Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน – ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม – ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน – ๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน – ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน – ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๗๒ คน

ดำเนินการโดย

นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์) กรุงเทพฯ – สมุทรสงคราม (อัมพวา) – ราชบุรี	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางไปโครงการอัมพวาชัยพัฒนานุรักษ์
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	เดินทางถึงโครงการอัมพวาชัยพัฒนานุรักษ์ ของมูลนิธิชัยพัฒนา ร่วมเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน ฟังบรรยายและเดินชมสวนเกษตร ชมพันธุ์ไม้ท้องถิ่นและพืชสมุนไพร และร่วมทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อทำความรู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่มเกษียณ <i>*เตรียมร่ม หมวก แว่นกันแดด และรองเท้าเดินสบาย เพราะต้องเดินในสวน</i>
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	รู้จักของดีอัมพวา ช่วยกันทำ แบ่งกันชิม โดยเวียนกลุ่มแบ่ง ๓ ฐาน + ชวนเคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวบนเตาตาลแบบโบราณที่หาชมยาก ชิมน้ำตาลมะพร้าวอื่นๆ จากเตา หอมกรุ่นละมุนลิ้น + ลองทำน้ำม่วงชื่นชานชาลา เครื่องดื่มชิกเนเจอร์ของอัมพวาชัยพัฒนานุรักษ์ ซึ่งเป็นสูตรพระราชทานจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ + ช่วยกันปั่นแป้ง เติมน้ำตาลทำขนมไทย อร่อยคลุกเคล้าความสุข
๑๔.๓๐ - ๑๕.๑๕ น.	ออกเดินทางไปโรงแรม ณ เวลา เช็คอินเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	: ชมวิดีโอให้ความรู้ เรื่องบำเหน็จตกทอด : ฟังบรรยายการวางแผนการเงิน – การวางแผนชีวิต โดย คุณชาย มโนภาส นายกสมาคมนักลงทุนเน้นคุณค่า (ประเทศไทย) : กองทุนเป็นเครื่องมือทางการเงินที่น่าสนใจ แต่ท่ามกลางกองทุนมากมายเราควรจะเลือกอย่างไรให้เหมาะสมกับวัยเกษียณ โดย วิทยากรจากกองทุนบัวหลวง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ แบ่งปันแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอเดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ งานใหม่ อาชีพใหม่ ฝันครั้งใหม่ ฯลฯ วิทยากรรับเชิญ (สลับหมุนเวียนใน ๕ รุ่น) : พลเดช วรรณิตร อดีตเอกอัครราชทูตไทยประจำประเทศศรีลังกา ค้นพบความสดใสหลังเกษียณเป็นจิตอาสาสอนศิลปะยกยื้อ

	<p>: วิไลดา วนดุรงค์วรรณ การเจ็บป่วยของคนในครอบครัว เป็นแรงบันดาลใจให้เธอหันมาดูแลสุขภาพจริงจัง หลังวัยเกษียณ เพราะอยากแข็งแรงและไม่เป็นภาระให้ลูกหลาน</p> <p>: วิศิษฐ์ สิงห์เสน่ห์ จากอดีตอาจารย์มหาวิทยาลัย จบปริญญาโท และพูดได้ 6 ภาษา หลังเกษียณเลือกเส้นทางอาชีพที่ไม่มีใครคาดคิด คือคนขับแท็กซี่ รายได้ห้าหลักต่อเดือน</p> <p>: คุณณันทพงศ์ เชิดชู อติตรองอธิบดีกรมการขนส่งทางบก สานฝันหลังเกษียณกับฟาร์มมะพร้าว น้ำหอมอแกนิกส์</p> <p>: รศ.วิจิตร วรุตบางกูร อดีตอาจารย์ภาควิชาบริการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งปันประสบการณ์ท่องเที่ยวระดับโลก</p> <p>: ดร.ฐิณีวรรณ วุฒิวិถัยการ อดีตอาจารย์วิทยาลัยพาณิชยการธนบุรี หลังเกษียณสมัครเป็นผู้พิพากษาสมทบ คืบคนดีสู่สังคม</p>
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	งานกระดาษใบเดียว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้อย่างไร มาค้นหาคำตอบกับกิจกรรม Fit - Firm - Fun กับ ดร.ชลชัย อานามนารถ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	โรคที่ชอบเข้ามาตีสนิทหลังวัยเกษียณ รวมถึงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต และเกิดจาก “การกิน” ของตัวเราเอง ในเมื่อกินสร้างโรคได้ ก็กินรักษาโรคได้เช่นกัน รู้จักพิชผักสมุนไพรใกล้ตัว “กินเป็น-เป็นยา” โดย รศ.พร้อมจิต ศรีลัมภ์ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชพฤกษศาสตร์ อดีตผู้จัดการสวนสิริรุกขชาติมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมเวิร์กช็อปพรรษาไปกับสมุนไพรนานาชนิดที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมลั่นลาตามอัธยาศัยและสร้างมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / เล่นบอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม / จิตอาสาทำคุณข้างจับมือเพื่อบริจาคให้ผู้ป่วย / คาราโอเกะ / ส่วนศิลปะก็อาจจะสอนเฉพาะรุ่นที่คุณพลเดช วรรณัตราเป็นวิทยากร
วันที่สาม (วันพุธ) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสรายเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	<p>บริหารจัดการ ประสานกาย เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์”</p> <p>รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี</p> <p>ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ (สามารถปฏิบัติได้ทุกศาสนา) การเคลื่อนไหว กับกลไกการทำงานของร่างกาย</p> <p style="text-align: right;">* การแต่งกาย ใส่ชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวก เช่น เสื้อยืด กางเกงวอร์ม เพราะมีการฝึกปฏิบัติ</p>

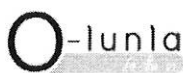
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “สมาธิบำบัด SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมล้นลาตามอัยาศัย และสร้างเสริมมิตรสัมพันธ์ (ว่ายน้ำ / ฟิตเนส / บอร์ดเกมป้องกันสมองเสื่อม/ จิตอาสาคุณข้างจับมือ / คาราโอเกะ
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ราชบุรี	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม *ผู้เข้าอบรมทุกท่านจะได้เข้าร่วมทั้ง ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life ทำความสนิทสนมกับมือถือในมือคุณ ท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันสนุกๆ วิทยากร : คุณมนูญ จงวัฒนานุกูล กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ “ลมหายใจ” ที่เราใช้เพื่อร้องเพลงกับลมหายใจของชีวิต เป็นสิ่งเดียวกัน มาทดลองเรียนรู้การฝึกร้องเพลงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ฝึกหายใจ และฝึกฝนความจำ วิทยากร : อ.ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม นักแต่งเพลงผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของเพลงดังที่เรา คุ้นหู เช่น สายธาร ใจรัก เหมันต์ที่ผ่านพ้นไป ภาวรงค์รัก ฯลฯ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) กลุ่มที่ ๑ Smart Phone Smart Life กลุ่มที่ ๒ เสียงเพลงเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
วันที่ห้า (วันศุกร์) ราชบุรี - นครปฐม - กรุงเทพฯ	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า พักผ่อนตามอัยาศัย
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เช็คเอาท์ออกจากโรงแรม และเดินทางสู่นครปฐม สักการะพระปฐมเจดีย์ สักกาศักดิ์สิทธิ์ คู่มือเมืองนครปฐม แวะตลาดดอนหวายก่อนกลับบ้าน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

หมายเหตุ

๑. อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น. และ ๑๕.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม
 - สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๙๐๐ บาท
 - สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๑๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัดทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี – โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว
- * เนื่องจากโรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด สามารถบริการห้องพักเดี่ยวได้เพียง ๑๐ ห้อง โดยขอให้บริการตามลำดับแก่ผู้ที่แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า
๓. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่นิเทศสารโอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวิวัฒน์เสรี / คุณสุธิดา บุปผากลิ่น โทร. ๐๘-๑๖๙๙-๕๓๑๕ , ๐๘-๕๑๘๕-๕๘๘๐ , ๐๘-๖๗๗๗-๖๙๑๙
๔. Line Id : @olunlaclub

สิ่งที่กรุณาเตรียมมาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
๒. ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT (วันพุธ) และวันที่มีกิจกรรมออกกำลังกาย Fit-Firm-Fun (วันอังคาร)
๓. รองเท้าที่เดินสบาย สำหรับวันที่ไปโครงการอัมพาตพัฒนานูริรักษ์
๔. ที่พรมมีสระว่ายน้ำ และฟิตเนส (หากต้องการใช้บริการ กรุณาเตรียมชุดว่ายน้ำ และชุดออกกำลังกายมาด้วย)
๕. สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
๖. ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด



วิธีการชำระเงิน

โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท เปเปอร์คอร์ส จำกัด
ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า เลขที่บัญชี 909-0-164865



ถ่ายภาพหลักฐานการโอนเงินมาที่ Line ID : @Olunlaclub

สอบถามเพิ่มเติม : โทรศัพท์ 08-1699-5315 , 08-6777-6919



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๕

มิติใหม่สู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล รังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก ก้าวทันเทคโนโลยียุคใหม่

“สุขภาพดี ชีวิตเปี่ยมสุข เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในวัยเกษียณ”

ณ ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล อำเภอปอพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	จำนวน ๑๐๐ คน

ดำเนินการโดย

ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล จังหวัดกาญจนบุรี

รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันจันทร์) : มิติสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การพัฒนากายจิตที่สมดุล	
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี/เช็คอิน รับป้ายติดกระเป๋าเดินทาง
๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. ศูนย์อบรมเหล่าจื่อเต้าต่อขึ้นซีสากล อ.บ่อพลอย จ.กาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร/ลงทะเบียนและรับกุญแจเข้าที่พัก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ก้าวแรกสู่การมีสุขภาพดี ชิวๆเปี่ยมสุข โดย รศ.ดร.กุหลาบ รัตนสังขธรรม
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ/แนะนำหลักสูตร
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	บริหารกายจิต พัฒนาสมองซีกขวา ป้องกันโรคอัลไซเมอร์
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ออกกำลังกาย เดินทัศนารและสัมผัสพลังพลอยสีแดง
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร) : เปิดมิติใหม่สู่การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	บรรยาย “มิติใหม่ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกายและจิต” โดย ศาสตราจารย์ คลินิกเกียรติคุณ นพ. พันัส เถลิมนแสนยากร - กิจกรรมสาธิตร่ำรวยเงินพัฒนาหัวใจดวงที่สองให้โลหิตไหลเวียน สะดวก เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฝึกสอนร่ำรวยเต้าชิน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	“GPS ของชีวิต
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินให้เป็นสุขหลังเกษียณ”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	แนวทางอาชีพสร้างเสริมรายได้ (งานศิลปะสร้างเสริมรายได้)
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	นั่งสมาธิ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ) : นวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ท่องโลกกว้างเดินรับพลังบริสุทธิ์จากธรรมชาติยามเช้า ออกกายบริหารชมวิวนบนยอดภู และถ่ายรูปประทับใจ
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “เทคนิคเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต” โดย ศ.ดร.รัชนิย์ อุดมแสงเพชร - สาธิตและฝึกปฏิบัติ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “อาหารปลอดภัย ห่างไกลโรค” (Clean food)
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “จิตตปัญญา ภาษาภาพ” พร้อมกิจกรรม โดย ผศ.ดร.กนกวรรณ กิตตินิยม ภาควิชาจุลชีววิทยาและเทคโนโลยีประยุกต์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ดนตรียกระดับพลังจิต
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ฝึกฝนการรำมวยเต๋าจีน พัฒนาหัวใจดวงที่สอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับพลังงานไอน้ำร้อนจากธรรมชาติ (ธรณีบำบัด Soil spa)
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) วิธีรังสรรค์ชีวิตที่ผาสุก	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ อุทยานแห่งชาติเฉลิมรัตนโกสินทร์(ถ้ำธารลอด) อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี (แดนสวรรค์ตะวันตก)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๓.๔๕ น.	เทคนิคการใช้ IT ออนไลน์ โมบาย หลังเกษียณ

๑๓.๔๕ - ๑๕.๑๕ น.	เปิดเวทีเสวนา “สร้างคุณค่าชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณ”
๑๕.๑๕ - ๑๕.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๔๕ - ๑๗.๐๐ น.	เขียนประสบการณ์/ทำใบประเมิน/ตรวจประเมินสุขภาพ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เตรียมตัวมาร่วมงานปาร์ตี้
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปาร์ตี้ ร่วมรังสรรค์ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันศุกร์) : ศึกษาดูงานอนุสรณ์แห่งการตื่นรู้	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว รับพลังหยินหยาง ให้กายใจคืนสู่ความสมดุล
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	กิจกรรมนั่งสมาธิท่ามกลางธรรมชาติ ผ่อนคลายอารมณ์ จิตใจสงบสุข
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ/เก็บสัมภาระ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์อัญมณี บ่อพลอย OTOP อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี
๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน ณ วัดทิพย์สุคนธาราม อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี - ชมนิทรรศการพระพุทธเมตตาประชาไทยไตรโลกนาถคัมภีร์อนุสรณ์ : อนุสรณ์แห่งการตื่นรู้,นั่งรถชมสวนป่าพุทธอุทยาน - แวะซื้อของฝาก
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

๑. เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๖๕๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๑,๖๕๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์อบรมเหล่าจื้อเต๋าเต๋อซันชีสากล จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. สถานที่พักจะมีสิ่งอำนวยความสะดวกให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไป เช่น ผ้าขนหนู สบู่เหลวอาบน้ำ แชมพู ครีมนวด เป็นต้น

๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตร จะเป็นอาหาร(สุขภาพ)มังสวิรัต และไม่มีบริการ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

บจก.เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล เลขที่ ๗๕/๖๐ อาคารริชมอนด์ชั้น ๑๗ ซ.สุขุมวิท ๒๖ แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม.๑๐๑๑๐ เบอร์โทร ๐๒-๒๐๔๑๕๓๑ หรือคุณฐิติรัตน์ พรนพวัชร ๐๘๖ ๓๓๗ ๓๗๒๑ , คุณอัญญาวีร์ อุดมโชควิจิตร ๐๘๒ ๖๙๕ ๓๖๙๙

****โปรแกรม เวลา และวิทยากร อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม****

การชำระค่าลงทะเบียน

โดยการโอนเงินเข้าบัญชี บจก.เหล่าจื่อเต้าเต๋อซิ่นซีสากล ธนาคารกรุงเทพ สาขาคลองเตย บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๑๗๕-๔๑๕๐๑๕-๗ หรือ prompay ธนาคารกรุงเทพ เลขที่๐๑๐ ๕๕๓ ๙๐๕ ๔๐๙๑

โอนแล้วช่วยส่งหลักฐานการโอนมาที่ email : daodexinxi@gmail.com /

Line ID : ๐๘๖ ๓๓๗๓๗๒๑ หรือ @daode18

เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ(สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดสำหรับงานปาร์ตี้เลี้ยงอำลา (ตามอัยาศัย)

๒. การรักษาโรคประจำตัว/หมวก/กล้องถ่ายรูป/แว่นกันแดด/รองเท้ายกกีฬา/ถุงเท้า/ผ้าพันคอ/ เสื้อกันหนาว/ไฟฉาย และของใช้ส่วนตัวอื่น ๆ

.....