สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาดุลยภาพของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๐

<u>หลักสูตรที่ ๒.๑</u> การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ

"โปรแกรมสร้างสรรค์ชีวิตใหม่...ใส่ใจสุขภาพ"

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๒ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๒๖ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๓๑ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๐
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

วัน / เวลา	กิจกรรม
<u>วันแรก (วันจันทร์)</u>	
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
๑๑.๐๐ – ๑๑.๔๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว สะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลก ครั้งที่ ๒
๑๒.๓๐– ๑๓.๓๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก / รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ /แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สอง (วันอังคาร)</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ **"ชี่กง"**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๑.๓๐น.	บรรยาย **"หลักคิด...พิชิตสุขวัยเกษียณ"**
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๑.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย **“กินอยู่อย่างสง่า”**
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สาม (วันพุธ)</u>ใหญ่	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๑๕ – ๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบขาว ดำ (อาหารว่างบนรถ)
๑๑.๑๕ น.	ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐ น.	ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อยราวกับกระโจนลงมา
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก (อาหารว่างบนแพ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</u>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก **“โยคะ”**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย **“สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”**

วัน / เวลา	กิจกรรม
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี”
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคภัย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อาลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<u>วันที่ห้า (วันศุกร์)</u>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอ้าท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงคราม
	โลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป ซื้ออัญญมณีเป็นที่ระลึก
๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านของฝาก
๑๐.๓๐ น.	ออกจากร้านขายของฝาก แวะรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหาร
๑๒.๓๐ น.	ออกจากร้านอาหาร ไป **“วู้ดแลนด์เมืองไม้”** **(Woodland Museum & Resort)**
๑๓.๐๐ น.	เดินทางถึง “วู้ดแลนด์เมืองไม้” ชมผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ ความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่าและชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ – ๓๐๐ ปี ซึ่งจัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา
๑๔.๔๕ น.	ออกเดินทางจากกลับสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- **ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท)**

- **สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่ชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี** คุณธนวรรณ แช่มสุ่น โทร. ๐๘ ๑๓๒๓ ๑๐๒๑ และ คุณผณาทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๘ ๑๙๐๕ ๕๐๗๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์
- **เอกสารประกอบคำบรรยาย**
  - วีซีดี กายบริหารชี่กง โยคะ
  - วีซีดี ทำเนียบรุ่น
- **อุปกรณ์ประกอบการอบรม**
  - เสื้อยืด T-SHIRT
  - กระเป๋าผ้า
- **สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง**
  - การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
  - ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
  - ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ /เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลัง
  - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง

****