<u>หลักสูตรที่ ๒.๑</u> ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๖๐๒ - ๙

โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๖๑๐

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๑

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (L ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๗ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (L ๒)	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (L ๓)	วันจันทร์ที่ ๘ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (L ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕ (L ๕)	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖ (L ๖)	วันจันทร์ที่ ๓ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๑ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**

<u>หลักสูตรที่ ๒.๒</u> ติดต่อสอบถามรายละเอียด

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที ๒ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (M ๒)	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (M ๓)	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (M ๔)	วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๕ (M ๕)	วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๖ (M ๖)	วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๗ (M ๗)	วันอาทิตย์ที่ ๕ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๘ (M ๘)	วันอาทิตย์ที ๑๙ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

๑. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๒ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทางไป – กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ๖๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ในวันที่เข้ารับการฝึกอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**

๒. อาหารที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นจัดให้เป็น<u>มังสวิรัติ</u>

<u>หลักสูตรที่ ๒.๓</u> ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เพชรริมธาร รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐

โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๓

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (P ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๐ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๒ (P ๒)	วันจันทร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๓ (P ๓)	วันจันทร์ที่ ๒๒ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๘
รุ่นที่ ๔ (P ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซค์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรที่ ๒.๓ จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๙,๓๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธาร รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้ **เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)**

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ หลักสูตรที่ ๒.๑
จัดโดย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันแรกของการเดินทาง (วันจันทร์)

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
๑๑.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย การวางแผนการเงินหลังเกษียณ
๑๔.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๑๖.๓๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๒๐.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก **“ชี่กง”**
๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย **“การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”**
๑๒.๐๐ – ๑๒.๒๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย **“กินอยู่อย่างสง่า”**
๑๖.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ – ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ช่องเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑ์ฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ้งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒

๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ

๑๐.๔๕ น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือน้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก

๑๕.๐๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ

๑๖.๓๐ น. เดินทางกลับถึง รีสอร์ท พักผ่อนตามอัธยาศัย

๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ

๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สี่ของการเดินทาง (วันพฤหัสบดี)

๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ **“โยคะ”**

๐๗.๓๐ – ๐๙.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย **“สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”**

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. บรรยาย **“หัวเราะบำบัดขจัดโรคภัย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง**

๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. บรรยาย **“เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter”**

๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น

๒๒.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)

๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอ้าท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ

๐๗.๓๐ – ๐๘.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒

๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวุ้นเส้นแม่บัวคำ

๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาดูงานอุทยานหุ่นขี้ผึ้งสยาม จ.ราชบุรี

๑๒.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. เดินทางถึงอุทยานฯ **ชมผลงานปฏิมากรรมหุ่นขี้ผึ้ง หลากหลายด้านศาสนา ศิลปวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์** และรับประทานอาหารกลางวัน

๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานฯ กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี

๑๖.๐๐ น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ดูงานวัฒนธรรมย้อนยุค ณ ทุ่งบัวชม
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	**ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพบางไทร(องค์การมหาชน) จ.อยุธยา**
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ /
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย – ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิคในน้ำ/แช่สระจาคูซี่/เดินยามเย็น/เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันจันทร์	**ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง – กิจกรรมเพื่อสุขภาพ**
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย) ฝึกชี่กง
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	**กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส** ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	**บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”**
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	**บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”**
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ / จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ แอโรบิคในน้ำ / แช่สระจาคูซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – กินอยู่แบบสายกลาง - สาธิตปรุงอาหารล้างพิษ
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอุ่นร่างกาย เดินยามเช้า)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเลือกประธานรุ่น – ชื่อรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	กินอยู่เพื่อปรับธาตุ
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย – ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิคในน้ำ / แช่สระจาคูซี่ / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง
วันพุธ	**ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น- การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย – ศึกษาดูงานเกษตรครบวงจร**
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (โยคะ)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	**กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส**
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย -ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย กบข.
๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย ชะลอโรคปวดข้อ
๑๘.๓๐ – ๒๒.๐๐ น.	สานผันวันอำลา / Cow boy Night
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันพฤหัสบดี	**ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา**
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกายเดินยามเช้า)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
	๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิกส์ **ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง**

๐๘.๑๕ – ๑๒.๐๐ น. **๒. ฝึกทำงานฝีมือรักปิดทอง**

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย

๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. เดินทางกลับ

****

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า - เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น - CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)

กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อ.ท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)	สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมธาร รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ ครัวเม็ดทราย
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ศึกษาดูงานสถาปัตยกรรมซึ่งจำลองรูปแบบจากเมืองเวนิส ประเทศอิตาลี ณ เดอะเวเนเชีย หัวหิน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมธาร รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง/ ชำระเงินลงทะเบียน พร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร (วันที่สอง)	เพชรริมธาร รีสอร์ท – สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”/เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	**บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”**
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๑๐ - ๑๑.๓๐ น.	**บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”**
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	**บรรยาย “โภชนาการอาหารแบบชีวจิต”**
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สาธิตการประกอบอาหารสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม อบสมุนไพร /ว่ายน้ำ/ เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม)	เพชรริมธาร รีสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิตฯ”
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	**บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ”**
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	**บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัด” (ต่อ)**
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “**สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม**”
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “**สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม**” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม /อบสมุนไพร/เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันที่สี่)	เพชรริมธาร รีสอร์ท - รักษาตัวด้วยสมุนไพร – โภชนาการอาหารสมวัย
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	**กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์**
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	**บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”** (ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	**บรรยาย “การบริหารเงินหลังเกษียณ”**
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “โภชนาการอาหารสมวัย” (ต่อ)
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม/ซ้อมการแสดง
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

.....

วันศุกร์ (วันที่ห้า)	การเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๘.๐๐ น.	เดินทางออกจากเพชรริมธาร รีสอร์ท สู่ “โครงการช่างหัวมัน”
๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๐๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

<u>หมายเหตุ</u>

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

<u>อุปกรณ์แจกฟรี</u>

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

<u>สิ่งที่ต้องนำติดตัว</u>

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดคาวบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า