



กำหนดการ

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ หอประชุมสุมนัยประดิษฐ์ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นายนนทิกร กาญจนะจิตรา เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง “เกษียณอย่างไรให้เกษม” โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควัชระ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ” โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสติกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสติกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ นายอานัติ ขวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ ❖ นายนิติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาทิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อสอบถามรายละเอียด

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท

โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙

โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

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 และจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ 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 เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อบริษัทรายละเอียด

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ 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)	วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่าง ๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ 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 มังสวิรัต

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อบริษัทรายละเอียด
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 โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ 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 เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)



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 (รับประทานอาหารเช้า)
- 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. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
- ๑๖.๓๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก
- ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสเปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
- ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๒๐.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “ซิกง”
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๘.๐๐ - 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/สระสเปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
- ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๓๐ - ๐๗.๓๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 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 หรือน้ำตก เขาโจน 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.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กร”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “หัวใจระเบิดจัดโรคร้าย” + 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.	ปฏิบัติการกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
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) และชุดสวองามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย



โครงการป้องกันโรคข้าราชการเกษียณอายุ

ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๒)



ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี กรุงเทพมหานคร ณ ห้างวังมัจฉา
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้า)
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น (องค์การมหาชน) จ.อยุธยา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ /
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฟีกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / 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) ฟีกซิง
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.	รับประทานอาหารเช้า
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุรวัฒน์ /
	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฟีกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / 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 เติenyamเช้า)
- 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. แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติenyamเย็น / 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. สานฝันวันอำลา / 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 + อุ่นร่างกายเติenyamเช้า)
- ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผักแบบไฮโดรโปนิคส์
- 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 หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมธาร รีสอร์ท อ.ท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)	สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมธาร รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ (อาหารทะเล) ณ คร้ามเม็ดทราย
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙ ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ศึกษาดูงานสถาปัตยกรรมซึ่งจำลองรูปแบบจากเมืองเวนิส ประเทศอิตาลี ณ เดอะเวเนเซีย 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”/เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
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 อบสมุนไพรร / ว่ายน้ำ/ เปตอง /เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม)**เพชรริมธาร รีสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิตา”**

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. | ปฏิบัติการกิจส่วนตัว/เก็บสัมภาระ |
| ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. | อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ |
| ๐๘.๐๐ น. | เดินทางออกจากเพชรรัตน ริสอร์ท สู่ “โครงการช้างหัวมัน” |
| ๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน |
| ๑๒.๐๐ น. | เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัยยาศัย |

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควาบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า