

กำหนดการ

โครงการปณิธานข้าราชการเกษียณอายุ ปี ๒๕๕๔ (หลักสูตรที่ ๑)

วันอังคารที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๔

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 นายวิสูตร ประสิทธิ์ศิริวงศ์ เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	การบรรยายเรื่อง “เกษียณอย่างไรให้เกษม” โดย ❖ ศาสตราจารย์ นายแพทย์วิทยา นาควิชะระ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพวัยเกษียณ” โดย ❖ นายแพทย์บรรจบ ชุมทสวัสดิกุล ❖ นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุมทสวัสดิกุล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ นายอาณัติ ชวนะเกรียงไกร คลังจังหวัดขอนแก่น กรมบัญชีกลาง ❖ นายเดชอุดม ไกรฤทธิ์ นายกสภานายความ ❖ นายนิวัติ แก้วล้วน อดีตอุปนายกนายกสภานายความ ❖ นางศรีกัญญา ยาธิพย์ รองเลขาธิการกลุ่มงานสมาชิกสัมพันธ์ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ❖ นายณรงค์ศักดิ์ โอสธนากร ที่ปรึกษาด้านวิศวกรรมสำรวจ กรมที่ดิน (ผู้ดำเนินการเสวนา)
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

หลักสูตรที่ ๒.๑ ติดต่อบริษัทรายละเอียด
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๐๒ - ๙
โทรสาร ๐ ๒๘๖๐ ๗๑๑๐

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๑

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (L ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (L ๒)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (L ๓)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (L ๔)	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (L ๕)	วันจันทร์ที่ ๑๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (L ๖)	วันจันทร์ที่ ๑ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

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 เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๒ ติดต่อบริษัทรายละเอียดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทรศัพท์ ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๐

โทรสาร ๐๓๖ ๗๒๐ ๖๐๔

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๒

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (M ๑)	วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มีนาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (M ๒)	วันอาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน - วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (M ๓)	วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (M ๔)	วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (M ๕)	วันอาทิตย์ที่ ๕ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (M ๖)	วันอาทิตย์ที่ ๑๒ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๗ (M ๗)	วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มิถุนายน - วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๘ (M ๘)	วันอาทิตย์ที่ ๑๐ กรกฎาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๙ (M ๙)	วันอาทิตย์ที่ ๗ สิงหาคม - วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทั้งนี้ สำนักงาน ก.พ. จะแจ้งยืนยันการรับเข้าร่วมโครงการ พร้อมทั้งรายละเอียดกำหนดการต่างๆ และการเดินทางให้ทราบโดยเร็วต่อไป โดยจะแจ้งเฉพาะรายชื่อทางเว็บไซต์ www.ocsc.go.th

หมายเหตุ

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 เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอเงินค่าพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

หลักสูตรที่ ๒.๓ ติดต่อสอบถามรายละเอียด
เพชรริมธาร รีสอร์ท
โทรศัพท์ ๐๓๒ ๔๒๗ ๒๒๐
โทรสาร ๐๓๒ ๔๑๑ ๘๘๑

รายละเอียดกำหนดการหลักสูตรที่ ๒.๓

รุ่น	กำหนดการอบรม
รุ่นที่ ๑ (P ๑)	วันจันทร์ที่ ๒๑ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒ (P ๒)	วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓ (P ๓)	วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔ (P ๔)	วันจันทร์ที่ ๑๓ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕ (P ๕)	วันจันทร์ที่ ๔ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖ (P ๖)	วันจันทร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

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) ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดได้ ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๙ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ทั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องนำค่าใช้จ่ายทั้งหมดไปจ่ายให้ เพชรริมธาร รีสอร์ท ในวันที่เข้ารับการอบรม ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการจัดส่งข้อมูลและการจัดทำทำเนียบรุ่นโปรดกรอกรายละเอียดให้ชัดเจนถูกต้อง (เนื่องจากผู้ดำเนินการจัดการฝึกอบรมได้จัดเตรียมพาหนะสำหรับทุกท่านไว้พร้อมแล้ว หากผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีความประสงค์จะเดินทางไปด้วยพาหนะของตนเอง ไม่สามารถขอยืมพาหนะคืน และต้องจ่ายเต็มจำนวน)

โครงการปณิธิพิเศษข้าราชการเกษียณอายุ
ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๙ 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 (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
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. รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. รับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๗.๑๕ - ๑๗.๔๕ น. แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สองของการเดินทาง (วันอังคาร)

- ๐๕.๐๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “ซิกง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า และปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย “การวางแผนชีวิตหลังเกษียณ”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
๑๒.๐๐ - ๑๒.๒๐ น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ - ๑๓.๓๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น. รับประทานอาหารว่าง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพร/สระสปา/สปาเท้า/นวดเพื่อสุขภาพ/แอโรบิกในน้ำ
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่สามของการเดินทาง (วันพุธ)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชองเขาชาตมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ชองไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑสถานฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๑๕ – ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เจียบ ขาว ดำ
- ๑๑.๐๐ น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
- ๑๑.๒๐ – ๑๒.๓๐ น. ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย รวากับกระโจนลงมา
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- ๑๖.๓๐ น. เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
- ๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น / 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. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กร”
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
- ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง
- ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. บรรยาย “เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter”
- ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็น สังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาอุทยานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๘.๑๕ – ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ถ่ายรูป ซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันแสนแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงร้านของฝากแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาอุทยาน “วู้ดแลนด์เมืองไม้” (Woodland Museum & Resort) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม
- ๑๒.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึง “วู้ดแลนด์เมืองไม้” (Woodland Museum & Resort) เป็นอาคารไม้แกะสลัก ขนาดใหญ่มากที่มีความสูง ๑.๕๐ – ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนผลงานไม้ชิ้นแกะสลักจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น และผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัด พิพิธภัณฑสถานหลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่ง การก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามและความมหัศจรรย์ของ ศิลปะธรรมชาติ รวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลาย ประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ ๒๐๐ – ๓๐๐ ปี และรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๔.๓๐ น. ออกเดินทางจาก “วู้ดแลนด์เมืองไม้” 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 สำหรับแอโรบิกในน้ำ - เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

ตารางกำหนดวันที่การเดินทางแต่ละรุ่น

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ – วันศุกร์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๓ – วันศุกร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๑๓ – วันศุกร์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๗ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑๑ – วันศุกร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๑ – วันศุกร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ



ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๙ (หลักสูตรที่ ๒.๒)

จัดโดย สำนักงาน ก.พ. ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดสระบุรี

วันอาทิตย์	สำนักงาน ก.พ. ส.ค.ส. จังหวัดนนทบุรี ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นระหว่างประเทศ
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนพหลโยธิน / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นระหว่างประเทศ (องค์การมหาชน) จ.พระนครศรีอยุธยา
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.	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ บุรุษนิเทศ / แนะนำตัว
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) ฝึกซิก
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 แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เติมน้ำมัน / เปตอง
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	สุนทรีธรรมชาติบำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีพหุ - กินอยู่แบบสายกลาง - สาธิตปรุงอาหารกลางวัน
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอ่อนร่างกาย เติenyามเช้า)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมเลือกประธานรุ่น - ชื่อรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “กินอยู่แบบสายกลาง”
๑๐.๓๐ - ๑๐.๐๐ 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 / เติenyามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง
วันพุธ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมีพหุ - ออร์แกนเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย - ศึกษาตึกงานและออร์แกนวงจร
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 - ๑๐.๔๐ 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
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	สานฝันวันอำลา

วันพฤหัสบดี

ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีวะแห่งประเทศไทย จังหวัดนครราชสีมา

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 การปลูกผลไม้เคื่อแบบธรรมชาติ
	ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย
	อำเภอบางบาล
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	๒. ฝึกทำงานฝีมือรักปิดทอง
	ศึกษาดูงาน ต่อภาคบ่าย
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐ น.	เดินทางกลับ สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี

หมายเหตุ - โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น
- CD ประกอบการบรรยาย

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดชาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)



กำหนดการ

โครงการป้องกันโรคไข้เลือดออกและโรคติดต่ออื่นๆ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕ (หลักสูตรที่ ๒.๓)

“โปรแกรมเสริมสร้างพลัง.....สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ”

ณ เพชรริมน้ำ รีสอร์ท อ.ท่าช้าง จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)	สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำ รีสอร์ท จังหวัดเพชรบุรี รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันริมชายหาดชะอำ ณ คริวเคียงคลื่น
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	ศึกษาดูงานด้านสิ่งแวดล้อม ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร หัวหิน
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. ๒๔๙๙
๑๕.๔๐ น.	ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมน้ำ รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง/ ชำระเงินลงทะเบียนพร้อม
๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันอังคาร (วันที่สอง)	เพชรริมน้ำ 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 อบอุ่นใจ / ว่ายน้ำ / เปตอง / เดินยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันทีสาม)

เพชรรัตนาร รีสอร์ท “ดนตรีธรรมชาติบำบัดเพื่อสุขภาพ” – “สายกลางเพื่อชีวิต”

๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “โยคะ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - 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 / อบรมสมุนไพร/เปตอง / เต้นยามเย็น
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์/เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันทีสี่)

เพชรรัตนาร 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.	เดินทางออกจากเพชรบูรณ์ รีสอร์ท สู่ “โครงการช้างหัวมัน”
๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๐๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

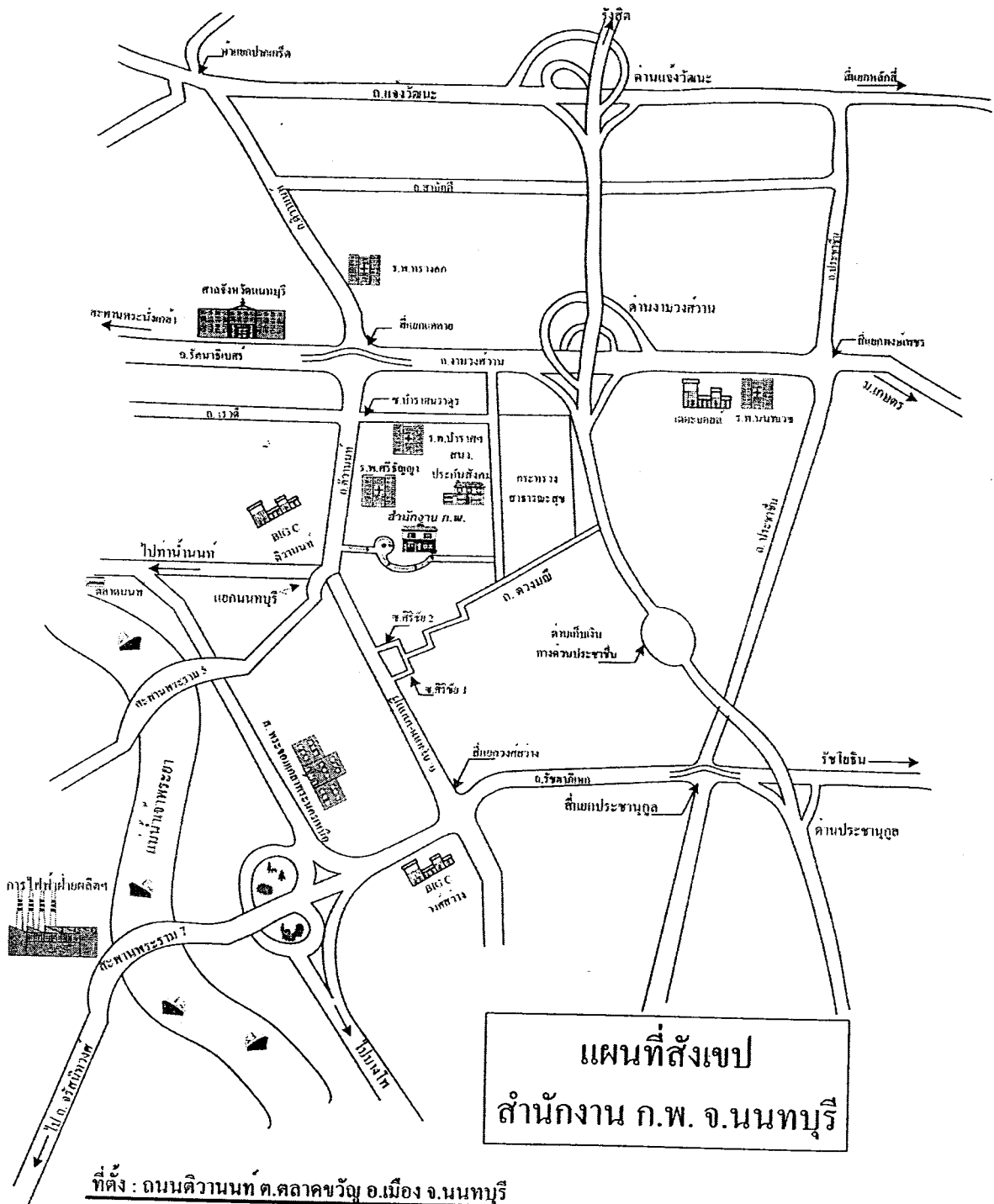
อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าคาด
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ซี ดี ทำเนียบรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ และชุดควบอยหรือชุดสวยงามในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

แผนที่ตั้งสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี



แผนที่สังเขป
สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี

ที่ตั้ง : ถนนติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

รถโดยสารประจำทาง : สาย 18 32 33 51 63 90 97 114 ปอ.63 ปอ.114 ปอ.505 ปอ.506
ปอ.509 ปอ.545 ผ่านถนนติวานนท์ (สาย 97 จะผ่านหน้าสำนักงาน ก.พ.)