

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 ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจาก สำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่าง)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
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.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
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 อบสมุนไพรร /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
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.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์”
	โครงการตามแนวพระราชปรัชญา จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรัชญาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 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 “ซิ้งง”
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.	แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ สัทธา อุทยานไทย จ.ราชบุรี
๑๒.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “ณ สัทธา อุทยานไทย” จ.ราชบุรี
	สถานที่ปลูกฝังรักแห่งความเป็นไทย 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 (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี และการเดินทางในระหว่างการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานอาหารมังสวิรัติเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์ และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. เจ้าหน้าที่ชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี คุณชนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓

/คุณสุพิศรา หันหาบุญ โทร. ๐๘๑ ๒๓๙ ๖๖๕๐

๒. สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑ - ๙ เบอร์รี รีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕ - ๓๘

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

๔. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง

๕. วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. ทำเนียบรุ่น (USB)

๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม (หนังสือคู่มือบรรยาย / กระเป๋าใส่อุปกรณ์ / กระเป๋าผ้าที่ทำกิจกรรม)

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยวอำลา (ตามอัธยาศัย)

๒. ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / แวนตากันแดด

๓. ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิคในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

๔. รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง



**The Legacy
River Kwai**
Resort, **Kanchanaburi**

SALE OFFICE : 126/80 21st ThaiSri Tower, Krung Thonburi Rd., Klong Sarn, Bangkok 10600, Thailand. Tel. 0-2860-7602-9 Fax. 0-2860-7610

HOTEL OFFICE : 129 Moo 2 Tambon Klondoe, Amphur Darn Makham Tia, Kanchanaburi 71260, Thailand Tel.(034) 673-635-38 Fax. (034) 673-634

E-mail : thelegacy@stc-group.com Website : www.thelegacyresort.com