

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

หลักสูตรที่ ๒.๓

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก

\*\*\*\*\*

#### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๓ - วันศุกร์ที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๓	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๘ - วันศุกร์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๘ - วันศุกร์ที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๙ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๒๐ - วันศุกร์ที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	(๑๒๐ คน)

#### ดำเนินการโดย

ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดยมีท้าว และ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

รายละเอียดโปรแกรม

วัน / เวลา	กิจกรรม
<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	<b>สุขใจวัยเกษียณ (จ.ฉะเชิงเทรา และ จ.นครนายก)</b>
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ - ๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร <b>หลวงพ่อบุญศรี ฐิตธรรมาภรณ์ วัดโสธรวรารามวรวิหาร</b> เป็นพระพุทธรูปปูนปั้นปางสมาธิ หน้าตักกว้าง ๑.๖๕ เมตร สูง ๑.๔๘ เมตร ประดิษฐานอยู่ในพระอุโบสถวัดโสธรวรารามวรวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านมธุรสเรือนแพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ <b>“พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม</b> เป็นวัดที่มีพระพิฆเนศปางนอนเสวยสุขที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยองค์พระพิฆเนศปางนอน เสวยสุขสูง ๑๖ เมตร ยาว ๒๒ เมตร เนื้อชมพู ลักษณะกึ่งนั่งนอนตะแคง
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ <b>ณ คุ้มวิมานดิน :</b> “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอลองเขื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก/ รับประทานอาหาร
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรมและสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	<b>เสริมแรงบันดาลใจ + ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.นครนายก)</b>
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ พร้อมเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร และถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ และการพัฒนาทักษะดิจิทัล โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณ จากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหาร
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทร์รา รีสอร์ท จ.นครนายก

<b>วันที่สาม (วันพุธ) การดูแลรักษาสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.นครนายก)</b>	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work Shop “สุนทรบำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัย ไกลโรค” โดย ญ.วัจนา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก: ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน สอนการรำวงบาล็อบ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น + กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)</b>	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปที่เขาวัง <b>วัดแก้วพิจิตร</b> วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก จากนั้นนำคณะเดินทางไปยัง <b>ภูมิภูเขตร</b> ศูนย์การเรียนรู้สมุนไพรและภูมิปัญญาสุขภาพบางเดชะ เป็นศูนย์ที่รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ ด้านสมุนไพร ประกอบด้วยพิพิธภัณฑ์ สวนสมุนไพร ศูนย์อบรมความรู้และอีกหลากหลายที่น่าสนใจ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สป่า
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	นำคณะ เดินทางไปยัง <b>ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์ สป่า</b> ทำกิจกรรมตรวจธาตุเจ้าเรือน / ดักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ์ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า) จากนั้นนำคณะฯ เข้าเลือกซื้อสินค้าและผลิตภัณฑ์อภัยภูเบศรในราคาพิเศษ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นพร้อมร่วมกิจกรรมงานเลี้ยงสังสรรค์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย ณ โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จ.นครนายก
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.นครนายก )</b>	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไปวัดพรหมณี อ.เมือง จ.นครนายก

๐๙.๐๐ น.	คณะฯ เยี่ยมชม <b>วัดพราหมณ์มณีหรือวัดหลวงพ่opakแดง</b> ถือเป็นวัดเก่าแก่วัดหนึ่งในจังหวัดนครนายก สร้างในสมัยรัชกาลที่ ๕ ปัจจุบันเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง ภายในบริเวณวัดมีเรือนสวยงาม จัดเป็นหมวดหมู่เขตพุทธาวาส สังฆาวาส มีพระประธานศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่เคารพนับถือกันอย่างกว้างขวางมีชื่อว่า "หลวงพ่opakแดง" เป็นพระพุทธรูปปางสมาธิ สร้างด้วยโลหะสัมฤทธิ์หน้าตักกว้าง ๔๙ นิ้ว สูง ๑ เมตร เป็นศิลปะสมัยล้านช้าง จีวรเป็นลายดอกพิกุล พระโอษฐ์ยิ้มทาสีแดงเห็นชัด ชาวบ้านจึงเรียกว่า "หลวงพ่opakแดง" ใกล้กันนั้นยังมี <b>ตลาดวัดหลวงพ่opakแดง</b> ให้ทุกท่านได้เที่ยวชม มีสินค้าหลากหลายให้เลือกสรร ซึ่งล้วนแต่เป็นของที่ผลิตและจำหน่ายโดยเกษตรกรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในชุมชนหรือพื้นที่ใกล้เคียง เช่น ผักพื้นบ้าน ผลไม้ เช่น มะพร้าวหวาน มะยงชิด ส้มโอ กล้วย ลูกท้อ เป็นต้น
๑๑.๐๐ น.	พาคณะฯ เดินทางไปทำกิจกรรมจิตอาสา ณ <b>มูลนิธิบ้านชัยพฤกษ์</b> ซึ่งเป็นมูลนิธิที่ให้เด็กที่ถูกทอดทิ้งมีโอกาสที่จะเติบโตขึ้นด้วยความรัก การดูแลด้านจริยธรรมและการศึกษาที่ดี
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

\*\*\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม\*\*\*

### หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

- สำหรับพักคู่ท่านละ ๙,๘๐๐ บาท
- สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๑๒,๐๐๐ บาท (กรณีพักเดี่ยวกรุณาตรวจสอบสิทธิ์ของท่านจากหน่วยงานต้นสังกัด)  
(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่าง

สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมจันทรา รีสอร์ท จังหวัดนครนายก และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้อยู่รวมในค่าลงทะเบียนดังกล่าว)

### ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณธนภรณ์ ผิวฝ้ายหรือคุณอาคาเน นิชิชิวา

โทร. ๐๖๒ - ๔๓๘๗๘๘๗

หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ email. metourbkk@yahoo.com

## การชำระค่าลงทะเบียน

ชำระค่าใช้จ่ายในวันเข้ารับการศึกษา หรือ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี

- ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์

## เอกสารประกอบคำบรรยาย

๑. คู่มือประกอบการศึกษา
๒. อุปกรณ์ประกอบการอบรม
๓. หนังสือประกอบกิจกรรม
๔. ทำเนียบรุ่น

## การเตรียมตัวเดินทาง

๑. การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (จิมชุดย่อนยุค)
๒. ยารักษาโรคประจำตัว / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แวนตากันแดด
๓. เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย

.....