



## โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

### หลักสูตรที่ ๒.๒

## โปรแกรม “เพิ่มพลังชีวิตพิชิตด้วย N-E-W-S-T-A-R-T” ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

\*\*\*\*\*

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้เรียนรู้ ได้ลงมือปฏิบัติ และได้แบ่งปันประสบการณ์ต่างๆร่วมกัน ซึ่งในหลักสูตรนี้ ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น อาหาร การออกกำลังกาย และจิตวิญญาณ ดังนี้

ผู้เข้าร่วมสัมมนาจะได้รับฟังบรรยายเกี่ยวกับโภชนาบำบัด และธรรมชาติบำบัด นอกจากนี้ยังได้ลงมือปฏิบัติจริงในการทำอาหารสุขภาพ ได้เรียนรู้หลักการและวิธีการทำที่ถูกต้องซึ่งผู้เข้าร่วมสัมมนาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การออกกำลังกายต้องออกอย่างไรเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงและไม่เป็นอันตรายเกินไปกับช่วงวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็น แอโรบิกในน้ำ เดินยามเช้าและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย รายการนี้สร้างขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนา รู้จักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และช่วยกระตุ้นให้ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายได้มีแรงบันดาลใจต่อไป

ฐานใจและฐานความคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาใช้สมาธิ อยู่กับตัวเอง เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น ซึ่งทั้งหมดนี้จะอยู่ในหลักสูตรคืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้นนำไปเชื่อมโยงกับ ฐานใจ ฐานกาย ฐานความคิด อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด

### กำหนดการ

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๑๗	พฤษภาคม -	วันศุกร์ที่ ๒๑	พฤษภาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน (ยกเลิก)
รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๐๗	มิถุนายน -	วันศุกร์ที่ ๑๑	มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๑	มิถุนายน -	วันศุกร์ที่ ๒๕	มิถุนายน	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๐๕	กรกฎาคม -	วันศุกร์ที่ ๐๙	กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๑๙	กรกฎาคม -	วันศุกร์ที่ ๒๓	กรกฎาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน
รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๐๒	สิงหาคม -	วันศุกร์ที่ ๐๖	สิงหาคม	๒๕๖๔	จำนวน ๔๐ คน

### ดำเนินการโดย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

## รายละเอียดโปรแกรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง พร้อมผลไม้ เบเกอรี่ และเครื่องดื่ม
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางศึกษาดูงานศิลปะ ณ สวนซ่อนศิลป์ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับและแนะนำสถานที่ ณ สวนซ่อนศิลป์
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันด้วยบรรยากาศร่มรื่นภายในสวนซ่อนศิลป์
เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	ชมงานศิลปะที่ซุกซ่อนอยู่ในทุกอณูในพื้นที่สวนซ่อนศิลป์และร่วมกิจกรรมวาดรูปสีน้ำ
เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่างเพิ่มความสดชื่น
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	เดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ลงทะเบียนและปฐมนิเทศสถานที่และกิจกรรม วิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายด้วยเครื่อง Body Analysis กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
เวลา ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	
เวลา ๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.	ตรวจวัดความดัน เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ครั้งที่หนึ่ง
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินออกกำลังกายยามเช้าอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพ
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๑๕ น.	ดื่มชาล้างลำไส้ก่อนรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ - ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๘.๑๕ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม “อาหารชะลอวัยชะลอโรค” โดย หมอรุจิรา มังคละศิริ
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ดื่มน้ำยานางปรับสมดุลร่างกายก่อนรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	ฐานที่ ๑ นวด / อบเพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	ฐานที่ ๒ ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ/โปโลน้ำ
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง (Crystal Bowl) โดย อาจารย์ธันวีย์ เกตนวิมุต
เวลา ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ” โดย อาจารย์ธันวีย์ เกตนวิมุต
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” - เลือกประธานรุ่น
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารจิตเป็นมิตรกับตัวเอง” โดย อาจารย์ธันวีย์ เกตนวิมุต
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ดื่มน้ำยานางก่อนรับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

วัน/เวลา	กิจกรรม
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	ฐานที่ ๑ นวด / อบเพื่อสุขภาพ / ยกกระชับแกนกลางร่างกาย
	ฐานที่ ๒ ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันโดยใช้อุปกรณ์ในรูปแบบ “เซอร์กิตเทรนนิ่ง”
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ผ่อนคลายด้วยกิจกรรม “แช่เท้าด้วยน้ำเกลือ” เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
เวลา ๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติฟังเสียงกายใจพร้อมถอดรหัส
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารเงินอย่างไรหลังวัยเกษียณ” โดยนายแพทย์ฮาปรีต ชิงห์ โกเวล
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรม “ร้องเพลงอย่างไรห่างไกลโรค”
เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.	ยุคใหม่วัยใส ไซโซเซียล มีเดีย อย่างไรให้ปลอดภัย
เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๖.๑๕ – ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรม “เต้นบาสโลบ” ด้วยจังหวะ ชะชะซ่า
เวลา ๑๗.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “เปิดองหรรษา”
เวลา ๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	สังสรรค์ยามค่ำคืนด้วยลีลาควบอย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์)</b>	
เวลา ๐๕.๓๐ – ๐๖.๐๐ น.	ตรวจวัดความดัน เจาะน้ำตาลปลายนิ้ว ครั้งที่สอง
เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบร่างกายด้วย Six Minute Walk Test
เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม DIY ส่งมอบสิ่งดีๆ ให้กับคนที่คุณรักและห่วงใย
เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา ๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### การดำเนินกิจกรรม

เป็นรูปแบบการบรรยาย อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ได้ลงมือปฏิบัติจริง และทำกิจกรรมร่วมกัน

## หมายเหตุ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนในการฝึกอบรม

**\* สำหรับพักเดี่ยวท่านละ ๙,๖๐๐ บาท**

(ทั้งนี้ ค่าลงทะเบียนดังกล่าวเป็นค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่าง ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น และการเดินทางในระหว่างการฝึกอบรม ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรมเท่านั้น สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการก่อนและหลังการฝึกอบรม เช่น ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าที่พัก ค่าพาหนะเดินทาง จะไม่ได้รวมอยู่ในค่าลงทะเบียนดังกล่าว) (หากผู้เข้าร่วมโครงการประสงค์จะพักคู่ ให้ประสานกับหน่วยงานที่จะเข้าร่วมโดยตรง)

๒. อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารสุขภาพประเภทไขมันต่ำ - ไขมันสูง โดยไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๓. โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าร่วมโครงการ

**๔. การชำระค่าลงทะเบียน ให้ชำระในวันที่เข้าร่วมโครงการ**

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ลงทะเบียนที่สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี เวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ

ในกรณีผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โดยรถส่วนตัว หรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการฯ ในรุ่นที่จัดให้ ได้กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖-๗๒๐-๖๐๐ ต่อ ๕, ๐๖๒-๖๓๑-๑๘๓-๗

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

โทร : ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๐

โทร : ๐๖๓ - ๙๒๖ ๑๔๐๖

FAX: ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๖

## อุปกรณ์ที่ผู้เข้าโครงการได้รับ

๑. อุปกรณ์ประกอบการอบรม เช่น แฟ้มเอกสารพร้อมหนังสือคู่มือการบรรยาย คนละ ๑ ชุด
๒. สมุดทำเนียบรุ่นคนละ ๑ เล่ม

## สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

๑. ชุดออกกำลังกาย พร้อมรองเท้าวางเท้าไป ช่วงเวลาดังกล่าวอากาศอาจเย็นให้เตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ
๒. ชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี) หากไม่สามารถใส่กางเกงขาสั้น เสื้อยืดได้
๓. ชุดควาบอย (สำหรับคีนงานเลี้ยง) เช่น เสื้อลายสก๊อต
๔. ชุดล้างรถสภาพ
๕. ยารักษาโรคประจำตัว (ถ้ามี)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร : ๐๓๖ - ๗๒๐ ๖๐๐, ๐๖๓ - ๙๒๖ ๑๔๐๖