



โครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ
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 “ซิ้งง”
- 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. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชองเขาขาด ชองเขาขาดมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ชองไฟนรก ซึ่งพิพิธภัณฑสถานฯ เป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๙.๑๕ – ๑๑.๐๐ น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
- ๑๑.๐๐ น. ออกเดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร
- ๑๑.๒๐ – ๑๒.๓๐ น. ถึงร้านอาหาร รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. ออกเดินทางจากร้านอาหาร ไปล่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาลงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระโจนลงมา
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึงอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ ล่องแพชมธรรมชาติ ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- ๑๕.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แควฯ
- ๑๖.๓๐ น. เดินทางกลับถึง รีสอร์ท กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น – ตั้งชื่อรุ่น)
- ๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า / 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. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์กรร่วม”
- ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. บรรยาย “หัวเราะบำบัดขจัดโรคร้าย” + สาธิตอาหารบำรุงสมอง
- ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. บรรยาย “เรียนรู้เรื่องการตรวจสุขภาพแบบ Spinal Setter”
- ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า สัศจรรย์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- ๒๒.๐๐ น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้าของการเดินทาง (วันศุกร์)

- ๐๕.๓๐ น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- ๐๖.๐๐ – ๐๗.๓๐ น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์ - อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- ๐๗.๓๐ น. ออกเดินทางจากเลกาซี เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์ สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
- ๐๘.๑๕ – ๐๙.๑๕ น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว ถ่ายรูป ซึ้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- ๐๙.๑๕ น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
- ๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น. เดินทางถึงร้านของฝากแม่บัวคำ ซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ออกเดินทางจากร้านของฝากฯ ไปศึกษาดูงาน “**วู้ดแลนด์เมืองไม้**” (Woodland Museum & Resort) อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม
- ๑๒.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. เดินทางถึง “**วู้ดแลนด์เมืองไม้**” (Woodland Museum & Resort) เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่มากที่มีความสูง ๑.๕๐ – ๓.๕๐ เมตร มีจำนวนผลงานไม้ชิ้นแกะสลักจำนวนมากกว่า ๒๐๐๐ ชิ้น และผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐฯ ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามและความมหัศจรรย์ของศิลปะธรรมชาติ รวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย 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 / รม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น สำหรับแอร์โบริคในน้ำ - 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