

วันอาทิตย์ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี –ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ศิลปาชีพพระหว่างประเทศ

๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทาง (รับประทานอาหารเช้า)
๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพพระหว่างประเทศ(องค์การมหาชน) จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐น.	ออกเดินทางสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จังหวัดสระบุรี
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุวัฒน์ /
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย – ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐น.	แอโรบิกในน้ำ/แช่สระจากุซซี่/เดินยามเย็น/เปิดอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐น.	กิจกรรมสานสัมพันธ์ ปฐมนิเทศ / แนะนำตัว

วันจันทร์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น - การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก ,วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร,เครื่องตีเม็ธยู่พิช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย) ฝึกซีกง
๐๗.๐๐ – ๐๘.๐๐น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
	กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐น.	ถ่ายรูปเพื่อจัดทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ – ๑๒.๐๐น.	บรรยาย “การวางแผนชีวิตพิชิตวัยทอง”
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	สาธิตปรุงอาหารล้างพิษเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ – ๑๓.๓๐น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (นวดผ่อนคลาย / อบสมุนไพร / พบแพทย์ / ทดสอบอายุวัฒน์ /
๑๓.๓๐ – ๑๕.๐๐น.	จัดกระดูกด้วยตนเอง (อย่างธรรมชาติ) / ฝึกสมอง / ชมVCD สุขภาพ / คาราโอเกะ)
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐น.	อาหารว่างน้ำตาลน้อย - ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
	แอโรบิกในน้ำ / แช่สระจากุซซี่ / เดินยามเย็น / เปิดอง
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐น.	สุนทรียธรรมชาติดำบัด
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น – กินอยู่แบบสายกลาง
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (รับอรุณอ่อนร่างกาย เดินยามเช้า)
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 / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ – ๒๐.๓๐ น.	พักผ่อน / เตรียมซ้อมการแสดง

วันพุธ	ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น- การเปลี่ยนแปลงในวัยสบาย – ศึกษาดูงานเกษตรครบวงจร
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.
๑๘.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	सानฝันวันอำลา

วันพฤหัสบดี	ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพอ่างไร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เจาะเลือดตรวจน้ำตาล , ชั่งน้ำหนัก , วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร, เครื่องดื่มธัญพืช
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกายเดิณยามเช้า)
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
	๑. ศึกษาดูงาน การปลูกผลมะเดื่อแบบธรรมชาติ
	ศึกษาดูงาน กิจกรรมฟาร์มเกษตรแบบครบวงจร ณ ฟาร์มโชคชัย อ.ปากช่อง
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 / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้น หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)