

ก.พ. ประจำปี 2559

โปรแกรมเสริมสร้างพลัง...สุขใจสุขกาย หลังวัยเกษียณ

ณ เพชรริมนารีรีสอร์ท อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี

วันจันทร์ (วันแรก)

- 07.30 น. พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี / ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
- 08.00 น. ออกเดินทางสู่เพชรริมนารีรีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
- 11.00 – 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร อ.ชะอำ
- 12.30 – 13.30 น. ดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
- 14.00 – 15.00 น. ดูงานด้านศิลปวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบย้อนยุคในสมัย พ.ศ. 2499 ณ ตลาดเพลินวาน อ.หัวหิน
- 15.40 น. เดินทางถึงเพชรริมนารีรีสอร์ท / รับประทานอาหารว่าง / ชำระเงินลงทะเบียนพร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 – 20.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคาร (วันที่สอง)

- 06.00 น. ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ครูตรี T.089-249-4999)
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 – 10.00 น. บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม” (นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ T.089-511-0784)
- 10.00 – 10.15 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 10.15 – 11.30 น. บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
- 11.30 – 12.00 น. ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 – 14.30 น. บรรยาย “เคล็ดลับดีๆ ในการมีสุขภาพแข็งแรง” (อ.ปัญญา ไช่มุก T.081-4238448)
- 14.30 – 14.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- 14.45 – 16.30 น. บรรยาย “เคล็ดลับดีๆ ในการมีสุขภาพแข็งแรง” (ต่อ)
- 16.30 – 18.00 น. อบสมุนไพร / ล่องเรือชมลำน้ำเพชรบุรี / เติมน้ำเย็น / เปตอง
- 18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 – 20.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ (วันที่สาม)

06.00 น. ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ครูตรี T.089-249-4999)

07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

09.00 – 11.00 น. บรรยาย “ไกลโรค อ่อนวัย หุ่นดี ด้วยวิถีชีวิต” (นพ.ประมวล จารุตระกูลชัย จากชีวิตโฮม)

11.00 – 11.15 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

11.15 – 12.15 น. บรรยาย “ไกลโรค อ่อนวัย หุ่นดี ด้วยวิถีชีวิต” (ต่อ) (คุณผกา เส็งพานิช ป้ายung T.092-2295469)

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / เลือกประธานรุ่น

14.30 – 14.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

14.45 – 16.00 น. Workshop งานกลุ่ม / ซ้อมการแสดง

16.00 – 18.00 น. อบรมสมุนไพร / ล่องเรือชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง

18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น

19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี (วันที่สี่)

07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

08.00 – 09.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

09.00 – 10.30 น. บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร T.081-266-0820)

10.30 – 10.45 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

10.45 – 12.00 น. บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)

12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.30 น. บรรยาย “การบริหารเงินหลังเกษียณ” (คุณจิรภัทร ธนานุรักษ์ T.02-636-1000#262)

14.30 – 15.00 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ

15.00 – 17.00 น. บรรยาย “ดนตรีธรรมชาติบำบัด” (อ.เสาวณีย์ สังข์โสภณ T.089-893-2160)

17.00 – 18.00 น.	Workshop งานกลุ่ม / ซ้อมการแสดง
18.00 – 21.00 น.	งานเลี้ยงสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ (วันที่ห้า)

06.00 – 07.00 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ
07.00 – 08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.00 น.	ออกเดินทางจากเพชรรัตนริสอร์ทสู่ “โครงการชั่งหัวมัน”
09.00 – 10.30 น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
11.00 – 12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารบริเวณริมเขื่อนแก่งกระจาน
12.00 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ / แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- กระเป๋าใส่เอกสาร
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุภาพ ชุดคาวบอย หรือชุดสวยงาม ในวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป
- ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า