

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒

หลักสูตรที่ ๒.๑

เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ

ด้วยโปรแกรมคุณภาพ

“Smart ๖๐ สูงวัยอย่างสง่า”

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๕ มีนาคม - วันศุกร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๒๙ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๗ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๑ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒	(๑๒๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง (วันจันทร์)	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารว่างบนรถ)
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควาย รีสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ
	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แนะนำโปรแกรม ทีมงาน ผู้เข้าร่วมโครงการ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ ออบสมุนไพร์ /สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ /พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สอง (วันอังคาร)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกาย “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิต และการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

วัน/เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	พร้อมกันที่ห้องประชุมถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย “กิจกรรม เรียนรู้ฝึกปฏิบัติ ทำเลื่อมด้อยอม” เพื่อผู้ยากไร้ (CSR)
๑๕.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพรร / สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สาม (วันพุธ)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ร่วมทำบุญใส่บาตรและรับพรจากพระภิกษุสงฆ์
๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” โครงการตามแนวพระราชดำริของ จังหวัดทหารบก กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชดำริ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจ พอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์ การเกษตร ฯลฯ
๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลองศึกษาวัฒนธรรมยุคอดีตวิถีชีวิตของ ชาวสยาม ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิ้ง”
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “Smart Moneyทางเลือกหลังเกษียณ”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “สูงวัย...หัวใจ IT”
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อำลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันที่ห้า (วันศุกร์)	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ – ๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว
๐๘.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว เพื่อศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	เดินทางไปรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “ณ สัทธา อุทยานไทย” สถานที่ปลูกฝังรากเหง้าความเป็นไทย ส่งเสริมอนุรักษ์ วัฒนธรรม พระพุทธศาสนา
๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๗.๐๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท - ศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๙๕๐.- บาท ค่าวิทยากรและอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)
- พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๒๐๐ บาท
- อาหารที่จัดไว้รองรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดหลักสูตรเป็นอาหารไม่มีเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ วัว เนื้อสัตว์จะเป็นประเภท ปลา กุ้ง เต้าหู้ ผักต่าง ๆ รับประทานข้าวกล้อง (ยกเว้นอาหารมื้อเช้าเป็นแบบอเมริกันเบรคฟาสต์และมีอาหารที่รับประทานนอกรีสอร์ท) ในหลักสูตรไม่มีบริการ กาแฟ และ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ชมรมรักษาสุภาพ เดอะเลกาซี คุณธนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘๑ ๓๒๓ ๑๐๒๑ / ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๓ /คุณณัฐกานต์ ลิทธิธรรม ๐๖๕ ๒๖๙ ๑๙๕๔ สำนักงานกรุงเทพฯ ๐๒ ๘๖๐ ๗๖๐๑-๙ เบอร์รีรีสอร์ท ๐๖๓ ๘๗๕ ๕๓๘๐ / ๐๓๔ ๖๗๓ ๖๓๕-๓๘
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น (USB)
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลี้ยงอำลา (ตามอัธยาศัย)
 - ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
 - ชุดขาสั้น สำหรับแอโรบิกในน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
 - รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง
-