

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรของรัฐ

กรมกิจการผู้สูงอายุ

วันเวลา	05.15 - 6.00	6.00 -7.00	7.00 - 8.30	8.30-9.00	9.00-10.30	10.30-11.00	11.00-12.00	12.00 - 13.00	13.00-16.00	16.00-18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 20.30
อังคาร		ลงทะเบียนที่รพ.มิชชั่น (รับประทานอาหารเช้า)	ลงทะเบียน	ออกเดินทางไป ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี	ปฐมนิเทศลงทะเบียน กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) ทีมศูนย์	เข้มทิศ "สุขภาพองค์รวม"	อาหาร	-สาริตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ -พบแพทย์ -นวด -อบไอน้ำ/พริกอ่อน -มถีนเวช คลายเครียด -ฝึกลมปราณ	-กิจกรรมในน้ำ แอร์โรบิค ไปโลน้ำหรือลงแช่ในสระจากูซี่ -เดินยามเย็น -เปตอง	ลงทะเบียน	ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ	
พุธ	ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body	ยืดเส้น ระบาย โยคะ		เริ่มวันใหม่ ด้วยจิตแจ่มใส กลุ่มสัมพันธ์	สมุนไพรรไทย			วางแผนเงินออม พร้อมรับวันเกษียณ				
พฤหัสบดี	หัวเราะบำบัด	เริ่มวันใหม่ ด้วยจิตแจ่มใส กลุ่มสัมพันธ์		บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย		กฎหมายควรรู้		สถานพื้นวันอำลา				
ศุกร์	เดินยามเช้า (อาบอรุณ+อุ่นร่างกาย)	ศึกษาดูงาน ผักไฮโดรโปนิก + ศูนย์เรียนรู้การเพาะเห็ดนานาชาติ และผลิตภัณฑ์จากเห็ด ณ พาโนราม่าฟาร์ม เขาใหญ่		เดินทางกลับทม.								

* *รายการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์สูงสุดของท่าน

ฉบับวันที่ 20 มกราคม 2560 โดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่นมวกเหล็ก