กำหนดการสัมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

วันอังคาร

09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ. มิชชั่น
11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
13.00 น. ออกเดินทาง
15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี
- ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
- กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) ทีม MHPC
- บรรยาย เข็มทิศ **"สุขภาพองค์รวม"** โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์

18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
19.00 น. บรรยาย "ป้องกันและชะลอโรคปวดข้อ" โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนางทิพย์กุล
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
05.15 น. ตรวจสุขภาวะเบื้องต้น Body Analysis
06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. บรรยาย **"กฎหมายควรรู้"** โดย อ.บัญชา วิทยอนันต์
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
- พบแพทย์
- นวด/อบไอน้ำ
- ฝึกลมปราณ
- มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ ไฮโดรเทอราพี /เดินยามเย็น
18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
19.00 น. บรรยาย **"วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ"** โดย อ.สุนิติ ถนัดวาณิชย์
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

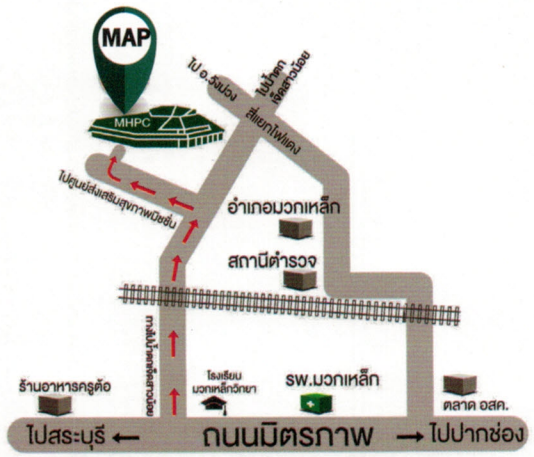
วันพฤหัสบดี

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00 น. หัวเราะบำบัด
07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. **บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย** อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
- พบแพทย์
- นวด/อบไอน้ำ
- มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- ฝึกลมปราณ

16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิค/ไปโลน้ำ หรือแช่ในสระจากูซี่/เดินยามเย็น
18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
19.00 น. สานฝันวันอำลา
20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
06.00 น. ยืดเส้นรายวัน
07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
09.00 น. บรรยาย **"สมุนไพรไทย"** อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร
12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. เดินทางไปศึกษาดูงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
16.00 น. เดินทางกลับ กทม.



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180
โทร. 036-720-600, 080-003-8776 แฟกซ์. 036-720-0601