



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
Mission Health Promotion Center

ลัมมนา

เตรียมตัวก่อนเกษียณ บุคลากรภาครัฐ ปี 63



เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมหากเหล็ก จังหวัดสระบุรี

- รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 14 - 17 มกราคม 2563
- รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 4 - 7 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 18 - 21 กุมภาพันธ์ 2563
- รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 3 - 6 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 24 - 27 มีนาคม 2563
- รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 19 - 22 พฤษภาคม 2563
- รุ่นที่ 7 ระหว่างวันที่ 23 - 26 มิถุนายน 2563
- รุ่นที่ 8 ระหว่างวันที่ 21 - 24 กรกฎาคม 2563



ดาวโหลด ชุดความรู้
เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กลุ่มส่งเสริมการเตรียมความพร้อมผู้สูงวัย
โทร. 02-642-4339 ต่อ 315 E-Mail : registerdop@gmail.com
ดาวโหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.dop.go.th/th/news>

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ.มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
 - *ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body analysis
 - *ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ
 - *กิจกรรมเช็ทคอน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) /รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. เดินยามเช้า (อาบอรุน+อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “กฎหมายควรรู้” โดย อ. บัญชา วิทยานันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ” โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
- 15.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *ขนาด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “ผ่อนคลายด้วยคลื่นเสียง crystal bowl” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. เดินวิถีสติ ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บริหารจัดการเงินกับตัวเอง / โยคะสมาธิ” โดย อ.ธนวัชร เกตุวิมุตติ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
 - *บริหารแกนกลางร่างกาย *ขนาด/อบไอน้ำ
 - *ครัวสุขภาพ
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/ไปโลน้ำ หรือแช่ในสระจากูซี/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา “ราตรีดอกไม้บาน”
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) / รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่” โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

