



# โปรแกรมเตรียมตัวก่อนเกษียณ บุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

## สวรรค์ของคนรักสุขภาพ



วัน  
เวลา

### วันจันทร์

- 13.00 น. ออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
- 16.00 – 18.00 น. เดินทางถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น / ลงทะเบียน / ปฐมนิเทศ
- 18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 – 20.30 น. กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัว) พักผ่อนตามอัธยาศัย



### วันอังคาร

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า ( Morning Call )
- 05.15 – 06.00 น. เจาะเลือดตรวจน้ำตาล, ชั่งน้ำหนัก, วัดความดันโลหิต, วัดชีพจร
- 06.00 – 07.00 น. เติดยามเช้า (อาบอรุณ + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 – 09.00 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
- 09.00 – 12.00 น. บรรยาย **“สมุนไพรไทย”**
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
- 13.30 – 15.00 น. • พบแพทย์ • นวด/อบไอน้ำ • มณีเวชพื้นฐาน / คลายเครียด • คักยภาพสมอง
- 15.00 – 16.00 น. อาหารว่างน้ำตาลน้อย - โยบิตตี้เพื่อสุขภาพ
- 16.00 – 18.00 น. กิจกรรมในน้ำ / แอโรบิค / โปโลน้ำ หรือ ลงเซในสระจากูซี่ / เติดยามเย็น
- 18.00 – 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 – 20.30 น. บรรยาย **“ป้องกันและชะลอโรคปอดข้อ”** พักผ่อนตามอัธยาศัย



## วันพุธ

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า ( Morning Call ) รับประทานเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 - 07.00 น. ออกกำลังกายยามเช้า ยืดเส้นสายวัน
- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 - 09.00 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส  
เลือกประธานรุ่น
- 09.00 - 12.00 น. วิทยกษียนช่วงเวลาแห่งความสุข
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 - 13.30 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 - 15.00 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ • พบแพทย์ • นวด/อบไอน้ำ • มนเิษพินฐาน / คลายเครียด
- 15.00 - 16.00 น. • ศักยภาพสมอง
- 16.30 - 18.00 น. อาหารว่างน้ำตาลน้อย - โยบมินต่ำเพื่อสุขภาพ  
• กิจกรรมในน้ำ / แอโรบิก / โปโลน้ำ หรือลงเ้าในสระจากูซี / เตินยามเย็น
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 - 20.30 น. **“สุขภาพองค์รวม รากฐานของความสุข”**
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพฤหัสบดี

- 05.00 - 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า ( Morning Call ) รับประทานเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 - 07.00 น. การบริหาร "กระบองเพื่อสุขภาพ"
- 06.00 - 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 - 09.00 น. เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส  
ชี้แจงการเดินทางกลับ
- 09.00 - 12.00 น. **“บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย”**
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 - 16.00 น. บรรยาย **“กฎหมายควรรู้”** อ.บัญชา วิทยอนันต์
- 16.30 - 18.00 น. กิจกรรมในน้ำ / แอโรบิก / โปโลน้ำ  
หรือ ลงเ้าในสระจากูซี / เตินยามเย็น
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 18.00 - 22.00 น. สานฝันวันอำลา / Cow Boy Night
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า ( Morning Call ) รับประทานเครื่องดื่มธัญพืช
- 05.15 - 06.00 น. เจาะเลือดตรวจน้ำตาล, ชั่งน้ำหนัก, วันความดันโลหิต, วัดชีพจร
- 06.00 - 07.00 น. เตินยามเช้า (อาบอรุน + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 - 12.00 น. ศึกษาดูงาน ศูนย์การเรียนรู้เห็ดนานาชาติ และผลิตภัณฑ์จากเห็ด  
ณ พาโนรามา ฟาร์ม เขาใหญ่
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ: โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม  
เพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม



### อุปกรณ์แจกฟรี

- กระเป๋าน้ำดื่ม
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- ทำเนียบรุ่น

### สิ่งที่ต้องนำติดตัว

- ชุดเสื้อผ้าสุขภาพ  
และชุดควาบอยใส่ในงานวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือชุดว่ายน้ำสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- ยาประจำตัว
- เอกสารบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี (ถ้ามี)

