



ที่ สน ๐๐๑๘.๑/ว.๓๕๖๕๐

ศาลากลางจังหวัดสกลนคร
ถนนศูนย์ราชการ สน ๕๗๐๐๐

๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ จำังหวัดสกลนคร ป้องกันจังหวัดสกลนคร และเสมียนตราจังหวัดสกลนคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมการปกครอง ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๓๒๐๐

ลงวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมการปกครองแจ้งว่า สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีหนังสือแจ้งการดำเนินโครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ระหว่างวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม ๒๕๕๙ ณ เดอะเลกาศี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง โดยเรียนเชิญให้จัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๓๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรม ค่าลงทะเบียน พัสดุคนละ ๑๔,๘๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันแปดร้อยบาทถ้วน) พัสดุเที่ยวคนละ ๑๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือที่ส่งมาพร้อมนี้

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นโครงการที่มีประโยชน์ และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งให้บุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ทราบ ต่อไป ทั้งนี้ หากมีบุคลากรในสังกัดสนใจ และมีงบประมาณเพียงพอเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เห็นควรสนับสนุนบุคลากรเข้าร่วมโครงการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายณภดล จารุพงศ์)

ปลัดจังหวัดสกลนคร ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร

ที่ทำการปกครองจังหวัด

กลุ่มงานปกครอง

โทร.๐-๔๒๗๑-๑๕๖๑

“ปวงข้าพระพุทธเจ้า ขอน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อม รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้”

ปล. (1)
 ส.ค.ม. ()
 ก.ง. ()

ที่พิมพ์กร... 3349
พ.ย. ๒๕๕๙
เลข... 13.๐๐ X



ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๒๓๒๐๐

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ/พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต
เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ที่ สขอ. ๗.๑๐/๒๕๕๙ ลงวันที่ ๗
ตุลาคม ๒๕๕๙

ด้วยสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย มีหนังสือแจ้งการดำเนินโครงการ “สุขภาพดี...
ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” ระหว่างวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม ๒๕๕๙ ณ เดอะเลกซ์
รีเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังปฏิบัติราชการอยู่
ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง โดยเรียนเชิญ
ให้จัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๓๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรม ค่าลงทะเบียน พักคนละ ๑๔,๘๐๐ บาท
(หนึ่งหมื่นสี่พันแปดร้อยบาทถ้วน) พักเดียวคนละ ๑๖,๕๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันห้าร้อยบาทถ้วน)
รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นโครงการที่มีประโยชน์
และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการมีสิทธิเบิก
ค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วย
ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากจังหวัดมีงบประมาณเพียงพอเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการ
ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เห็นควรให้การสนับสนุนบุคลากรที่สนใจเข้าร่วมโครงการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายรณภพ เหลืองไพโรจน์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร. ๐ - ๒๒๒๑ - ๙๖๐๒
โทรสาร ๐ - ๒๒๒๑ - ๙๖๐๒

ความพิเศษ
ที่ กค 0409.7/อ.ร.



สิ่งที่ส่งมาด้วย 3

กระทรวงการคลัง

ถนนพระราม 6 กทม. 10400

18 มีนาคม 2548

เรื่อง การเบิกค่าลงทะเบียน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดกระทรวง อธิบดี อธิการบดี เลขาธิการ และผู้อำนวยการ

สืบเนื่องจากปัจจุบันหน่วยงานอื่นซึ่งมิใช่ส่วนราชการ หน่วยงานอิสระตามรัฐธรรมนูญ องค์การมหาชน รัฐวิสาหกิจ ที่ตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติหรือพระราชกฤษฎีกา เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน สมาคม ชมรม ฯลฯ จัดฝึกอบรม ประชุม สัมมนา โครงการต่าง ๆ หรือร่วมจัดกับหน่วยงานดังกล่าว เพื่อเผยแพร่ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการ อันจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการที่จะนำมาใช้ใน การปฏิบัติงาน แต่เนื่องจากหน่วยงานดังกล่าวได้เรียกเก็บค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่าย ทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่นในอัตราสูงกว่าระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ของส่วนราชการ พ.ศ. 2545 ทำให้หัวหน้าส่วนราชการที่มีความประสงค์ส่งข้าราชการเข้าร่วมฝึกอบรม ประชุม สัมมนาไม่สามารถเบิกค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกินจากระเบียบดังกล่าวได้

กระทรวงการคลังพิจารณาแล้วขอเรียนว่า ตามนโยบายปฏิรูประบบราชการภาครัฐ ส่วนราชการต้องปฏิบัติงานแบบมุ่งเน้นผลงานและผลลัพธ์เป็นหลัก โดยมีเป้าหมายเพื่อกระจาย ความรับผิดชอบในการบริหารการเงินให้หน่วยงานภาครัฐ มีอิสระและความคล่องตัวมากเพียงพอที่จะ ใช้จ่ายเงินงบประมาณในการจัดหาผลิตผลและบริการตามพันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของแต่ละ หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบกับเพื่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัว และลดขั้นตอน การปฏิบัติงานให้แก่ส่วนราชการ จึงเห็นควรอนุมัติเป็นหลักการให้ส่วนราชการเบิกจ่ายค่าลงทะเบียน ค่าธรรมเนียม หรือค่าใช้จ่ายในทำนองเดียวกันที่เรียกชื่ออย่างอื่น ได้ทำที่จ่ายจริงตามที่หน่วยงานผู้จัดเรียกเก็บ โดยให้อยู่ในดุลยพินิจของหัวหน้าส่วนราชการที่จะพิจารณาความจำเป็น เหมาะสม และคำนึงถึง ประโยชน์ของทางราชการเป็นหลัก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายประกอบ คັນติอาหงส์)

รองปลัดกระทรวงการคลัง

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านรายจ่ายและหนี้สิน

กรมบัญชีกลาง

สำนักมาตรฐานค้ำกฏหมายและระเบียบการคลัง

กลุ่มอนุมัติพิเศษ

โทร. 0-2273-9616 ต่อ 4462

โทรสาร 0-22739543



ที่ สขบ. 7.10 / 2559

สมาคมข้าราชการอาสาสมัครแห่งประเทศไทย
47/101 ชั้น 4 อาคาร 9 สำนักงาน ก.พ.
หมู่ 4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000

กรมการปกครอง
89360
12 มี.ค. 2559
14.00

7 ตุลาคม 2559

กองการเจ้าหน้าที่
เลขที่ 089360
12 มี.ค. 2559
เวลา 10.40 น.

เรื่อง ขอเชิญส่งข้าราชการ / พนักงานเข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เรียน อธิบดีกรมการปกครอง

อ้างถึง หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1012/ว. 38 ลงวันที่ 29 กันยายน 2553

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13
 2. กำหนดการฝึกอบรม
 3. หนังสือกระทรวงการคลัง ที่ กค. 0409.7/ว. 51 ลงวันที่ 18 มีนาคม 2548
 4. แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงาน ก.พ. ได้แจ้งเรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือนสามัญ เพื่อให้การพัฒนาคณาชีพข้าราชการพลเรือน สามารถตอบสนองต่อบริบทของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการบริหารราชการ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้ระบบราชการมีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันที่ดีเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ สมาคมข้าราชการอาสาสมัครแห่งประเทศไทย ที่มีสมาชิกเป็นผู้บริหารระดับสูงที่เกษียณอายุราชการแล้ว จากส่วนราชการต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องคุณภาพชีวิตของข้าราชการ/พนักงานอย่างมาก และเห็นว่าสมาคมฯ น่าจะได้มีโอกาส สนับสนุนกิจกรรม ต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณาชีพฯ ดังกล่าว จึงได้กำหนดจัดโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13 ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ/พนักงานที่ยังปฏิบัติราชการอยู่ ได้เรียนรู้ถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อตนเอง ให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงและเข้มแข็ง สามารถปฏิบัติงานให้เป็นผลดีแก่ส่วนราชการและระบบราชการโดยรวม รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อสัมพันธ์ภาพและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของการเป็นข้าราชการ/พนักงานต่อไปด้วย โดยมีกำหนดการจัดระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2559 ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

/ สมาคม...

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ขอเรียนเชิญท่านกรุณาพิจารณาส่งข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ มีสิทธิเบิกค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการจากต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ พ.ศ. 2549 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2552 และ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2555 (คนละ 14,800 บาท พักคู่ / 16,500 บาท พักเดี่ยว) โปรดแจ้งชื่อ ข้าราชการ / พนักงานผู้สนใจและได้รับอนุมัติให้เข้าร่วมโครงการในใบตอบรับเข้าร่วมโครงการที่แนบมา ด้วย และกรุณาส่งพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน* ไปที่สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่เบอร์โทรสาร 0 2547 2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์โปรดพิจารณาส่งข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงาน เข้าร่วมโครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ" รุ่นที่ 13 ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมโภชน์ นพคุณ)

กรรมการบริหารสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย

ผู้อำนวยการโครงการ

* โอนค่าลงทะเบียนในนาม สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
บัญชีเลขที่ 579-0-02327-4
ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ.

หมายเหตุ โอนเงินค่าลงทะเบียนแล้ว กรุณาโทรสารใบโอนเงินพร้อมชื่อที่อยู่มาที่ หมายเลขโทรสาร ด้านล่างเพื่อสะดวกในการตรวจสอบ

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย
สำนักงาน ก.พ. ต.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2547 2057, 095 719 4852
โทรสาร 0 2547 2057
e-mail : buabucha4@yahoo.com , pat2498@hotmail.com

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”

รุ่นที่ 13

โดย สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ.
ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

1) หลักการและความสำคัญ

ผู้อาวุโส แม้จะไม่มีปัญหาภาระในการดำรงชีวิต แต่จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อาจทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจเกิดความเหงา จากการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม และสภาวะแวดล้อมที่คุ้นเคยมากกว่าครั้งชีวิต ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เกิดจากความเสื่อมต่าง ๆ เมื่ออายุมากขึ้น การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการดำเนินชีวิตให้ยืนยาวอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้าราชการอาวุโสมีประสบการณ์ในการทำราชการค่อนข้างสูง มุ่งหวังและต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในภาคราชการ เพื่อให้เป็นราชการยุคใหม่ ที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้เป็นอย่างดี ประสบการณ์ของข้าราชการอาวุโสจะเป็นกำลังสำคัญ ในการปรับเปลี่ยนภาคราชการเดิมไปสู่ยุคใหม่ได้ค่อนข้างมากให้เป็นหลัก คำจูงการปรับเปลี่ยนโดยคนรุ่นใหม่เป็นไปด้วยดี เพื่อให้ราชการเป็นเสาหลักที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติยุคใหม่สืบต่อไป

คุณภาพในการปฏิบัติราชการ ความมีประสิทธิภาพประสิทธิผลของการปฏิบัติราชการ โดยข้าราชการอาวุโสขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิต คุณภาพร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตและการปฏิบัติงานของข้าราชการอาวุโส จึงเป็นสิ่งจำเป็นและควรค่าอย่างยิ่งที่จะได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

โครงการ “สุขภาพดี... ชีวิตสดใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำคัญแห่งการเรียนรู้เพื่อการปฏิบัติดูแลตนเอง โดยรวบรวมแนวคิดด้านวิชาการ ประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพกาย-จิต แนวธรรมชาติบำบัดท่ามกลางธรรมชาติ รมรีน รมฝั่งแม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าโครงการ และเป็นการสร้างเครือข่ายระหว่างข้าราชการในแต่ละส่วนราชการเพื่อความสัมพันธ์ในอนาคต

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสื่อม เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรคผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติกปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle
- การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวท
- ธรรมะอารมณ์ดี

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

2) วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดแนวคิดใหม่เพื่อรับรู้ และนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรดำเนินการดำเนินชีวิตต่อไป ในอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ต่อสังคม
2. รับรู้ปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหาเนื่องจากโรคแห่งความเสี่ยง เพื่อนำไปดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เลือกวิธีการรักษาโรค ผสมผสานระหว่างแพทย์ปัจจุบันและแพทย์ทางเลือก
3. กำหนดแนวทางประพฤติดิปฏิบัติตนในการทำงานให้มีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ ในการเป็นข้าราชการที่ดี
4. ศึกษาดูงานนอกสถานที่เพื่อเป็นประสบการณ์และปรับกระบวนการทัศนในการทำงานที่มีประสิทธิผล (มุ่งผลสัมฤทธิ์)
5. สร้างสรรเครือข่ายสังคมระหว่างผู้เข้าร่วมโครงการในแต่ละรุ่น

3) หลักสูตรการอบรม

เนื้อหาวิชาการ

- การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- ดำรงชีวิตอย่างไร ห่างไกลโรค มีความสุข
- เรียนรู้การตรวจสุขภาพแบบ Spinal Settle
- การตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- ธรรมชาติบำบัด ตามหลักอายุรเวช
- ธรรมะอารมณ์ดี

4) กิจกรรมหลักในโครงการ

- การปฏิบัติราชการด้วยความสุข และมีชีวิตชีวา
- บริหารจิตและสมาธิตามหลักพุทธศาสนา
- บริหารลมปราณชี่กง / โยคะอาสนะ
- ผ่อนคลายความเครียดดนตรีบำบัด
- กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

- วาริบำบัด (แอโรบิคในน้ำ / นวดตัว-เท้าในสระน้ำเกลืออุ่น / อบสมุนไพร)
- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนา EQ (อารมณ์) และ SQ (จิตที่มั่นคง)
- ทักษะศึกษาเพื่อปรับกระบวนทัศน์ตนเอง

5) รูปแบบโครงการ

การสัมมนาเชิงปฏิบัติการด้านการดูแลสุขภาพกาย การเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ กลุ่มสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่าย ทักษะศึกษานอกสถานที่

6) กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการทั่วไป/ลูกจ้างและพนักงานของรัฐที่ใส่ใจกับสุขภาพ อายุระหว่าง 30 – 60 ปี ที่สนใจต้องการเรียนรู้ เพื่อการมีทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการ จากส่วนราชการต่าง ๆ และบุคคลทั่วไปที่สนใจ จำนวน 80 – 90 คน ต่อรุ่น

7) สถานที่จัดโครงการ

เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี รีสอร์ทปิกไม้สไตล์คันทรี ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่นภายใต้ร่มไม้ใหญ่ขนาดมหึมาชนิดที่งดงามริมโค้งน้ำที่สวยงามที่สุดของแม่น้ำแควน้อย

8) ระยะเวลา (6 วัน 5 คืน) กำหนดจัดตามวัน และ เดือน ดังนี้

รุ่นที่ 13 ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม พ.ศ. 2559

9) ค่าใช้จ่ายผู้เข้าร่วมโครงการ (ตลอดโครงการ รวมค่าเดินทางค่าอาหาร 3 มื้อ ค่าอาหารว่างวันละ 2 ครั้ง ค่าห้องพัก / เดี่ยว และค่าเข้าทักษะศึกษาดูงานตามหลักสูตรตลอดรายการ)

➤ ที่พัก	ราคาท่านละ	14,800	บาท
➤ ที่พักเดี่ยว	ราคาท่านละ	16,500	บาท

10) การสมัครเข้าร่วมโครงการ และจ่าย ค่าลงทะเบียน

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนา
ใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบล
ตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-2057 หรือ 095-719-4852
และโทรสาร 0-2547-2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

โอนเงินเข้า บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน
ก.พ. เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 0 2547 2057

แจ้งชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง และ ส่วนราชการ พร้อมรายละเอียดอื่นๆที่จำเป็น และสำเนา
ใบการโอนเงินค่าลงทะเบียน (ตามจำนวนข้างต้น ข้อ 9) ไปที่ นางสาวทิพย์วรรณ บัวบุชา
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ ตำบล
ตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0-2547-2057 หรือ 095-719-4852
และโทรสาร 0-2547-2057 ภายในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2559

โอนเงินเข้า บัญชีสมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน
ก.พ. เลขที่ บัญชี 579-0-02327-4

หมายเหตุ หากท่านโอนเงินแล้ว กรุณาส่งโทรสารสำเนาเอกสารการโอนพร้อมชื่อที่อยู่มาที่
หมายเลขโทรสาร 0 2547 2057



โครงการ “สุขภาพดี...ชีวิตรสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ”
สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559
รุ่นที่ 13 วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน – วันเสาร์ที่ 3 ธันวาคม 2559
ณ เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.ด่านมะขามเตี้ย จ.กาญจนบุรี

วันจันทร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2559 จังหวัดกาญจนบุรี เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี

- 07.30 น. พร้อมกันที่ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี
- 08.00 น. ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี
- 11.00 น. เดินทางถึง เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท รับเครื่องคัมค้อนรับ
- 11.30 – 12.00 น. พิธีเปิดโปรแกรม แนะนำวิทยากร ทีมงาน
ตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย “ผลตรวจวิเคราะห์ความสมบูรณ์ของร่างกาย” โดย ร.อ.ชุมพล ฤทธิพันธุ์
- 15.00 – 15.30 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.30 – 16.00 น. รับกุญแจเข้าห้องพัก / พักผ่อนตามอัชฌาศัย
- 16.00 – 18.30 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
- 16.15 – 17.15 น. นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 1)
- 17.20 – 18.20 น. นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 2)
- 17.30 – 18.00 น. แอโรบิกในน้ำ
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.30 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / แนะนำผู้เข้าร่วมโปรแกรม
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัชฌาศัย

วันอังคารที่ 29 พฤศจิกายน 2559

- 05.00 – 06.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคัมเพื่อสุขภาพ
- 06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายฝึก “โยคะ” นวดคคจูด ฤกษ์กรณิกา จิตต์ศรัทธา
- 07.30 – 09.00 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 09.00 – 11.30 น. บรรยาย “ดำรงชีวิตอย่างไรห่างไกลโรค” นพ.ชำนาญ ภู่อี่ยม
- 10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 11.30 – 12.00 น. ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. บรรยาย “การดูแลสุขภาพตามหลักอายุรเวท” ฤกษ์กรณิกา จิตต์ศรัทธา
สาธิตการทำ อาหารว่างแซนวิสบำรุงสมอง (แบ่งกลุ่ม + รับประทานอาหารว่าง)

- 15.00 – 15.15 น. รับประทานอาหารว่าง
- 15.30 – 18.00 น. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
- 15.45 – 16.45 น. นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 3)
- 17.00 – 18.00 น. นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 4)
- 17.30 – 18.00 น. แอโรบิกในน้ำ
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.30 – 21.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 21.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 6-7-30 พฤศจิกายน 2559

- 05.00 – 06.00 น. ดื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องคิมเพื่อสุขภาพ
- 06.00 – 07.30 น. ออกกำลังกายบริหาร “ซิ่งง” **อ.ถาวร ชนะภัย**
- 07.30 – 09.00 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 09.00 – 11.30 น. บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ” **อ.เสาวนีย์ สังขโสภณ**
- 10.30 – 10.45 น. รับประทานอาหารว่าง
- 11.30 – 12.30 น. เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น
- 12.30 – 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.30 – 15.30 น. บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” **ทีมพระมหาวิมล**
- 15.30 – 16.00 น. รับประทานอาหารว่าง
- 16.00 – 17.30 น. “ฝึกสมาธิเพื่อสุขภาพ”
- 18.00 – 20.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 8-9-30 พฤศจิกายน 2559 กิจกรรมของสมาชิกรุ่นพิเศษของพระสงฆ์

- 05.30 น. ดื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00-07.30 น. รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
- 07.30 น. ออกเดินทางศึกษาดูงาน พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผืนผ้าเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่วมกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
- 09.30 – 11.00 น. เดินทางถึงพิพิธภัณฑ์ช่องเขาขาด ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ชาว คำ
- 11.20 น. ออกเดินทางจากช่องเขาขาด ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวออฟโรด
- 11.30-12.30 น. ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 น. ออกจากร้านครัวออฟโรด ไปด่านเจดีย์สามองค์

15.00 – 15.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 18.00 น.	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (แอโรบิกในน้ำ / สระสปา / อบสมุนไพร / นวดเพื่อสุขภาพ)
15.45 – 16.45 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 3)
17.00 – 18.00 น.	นวดเพื่อสุขภาพ (รอบที่ 4)
17.30 – 18.00 น.	แอโรบิกในน้ำ
18.30 – 19.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19.30 – 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 30 ตุลาคม 2559

05.00 – 06.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 – 07.30 น.	ออกกำลังกายบริหาร “ซิงก” อ.ถาวร ชนะภัย
07.30 – 09.00 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
09.00 – 11.30 น.	บรรยาย “การป้องกันและชะลอความเสื่อมด้วยวิถีธรรมชาติ” อ.เสาวนีย์ ฉังจโสมณ
10.30 – 10.45 น.	รับประทานอาหารว่าง
11.30 – 12.30 น.	เลือกประธานรุ่น และ ตั้งชื่อรุ่น
12.30 – 13.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 15.30 น.	บรรยายธรรม “ธรรมะอารมณ์ดี” ทีมพระมหาวิฑล
15.30 – 16.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
16.00 – 17.30 น.	“ฝึกสมาธิเพื่อสุขภาพ”
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 31 ตุลาคม 2559 ศึกษาฐานร่องเขาเขาค้อ-ด่านเจดีย์สามองค์-สังขละบุรี

05.30 น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
06.00-07.30 น.	รับประทานอาหารเช้าและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
07.30 น.	ออกเดินทางศึกษาฐาน พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า Hell Fire Pass หรือ ช่องไฟนรก เพราะการสร้างทางรถไฟจุดนี้มีความยากลำบากแสนสาหัส เพราะบางช่วงต้องตัดภูเขาผาเข้าไปในป่าดงดิบ ระเบิดหินให้เป็นช่องเขา ท่ามกลางกองไฟอันร้อนราวไฟนรกที่ถูกจุดไว้ตลอดวันตลอดคืนจากประวัติศาสตร์อันโหดร้ายของมนุษยชาติ จึงมีการจัดสร้าง “พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ” เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจคนรุ่นหลังให้รู้ซึ่งถึงมหันตภัยจากสงคราม ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2
09.30 – 11.00 น.	เดินทางถึงพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชมมินิเธียร์เตอร์ มีการฉายภาพยนตร์เงียบ ขาว ดำ
11.20 น.	ออกเดินทางจากพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านครัวออฟโรด
11.30 -12.30 น.	ถึงร้านอาหารครัวออฟโรดรับประทานอาหารกลางวัน
12.30 น.	ออกจากร้านครัวออฟโรด ไปด้วยด่านเจดีย์สามองค์

- 15.30 น. เดินทางถึง คำนเจดีย์สามองค์ เดินทางชมสถานที่ประวัติศาสตร์ ชมตลาดชายแดน ของพื้นเมือง
พันธุ์กล้วยไม้ป่า สกulptต่าง ๆ คำนเจดีย์ฯ เป็นช่องทางเชื่อมอำเภอสังขละบุรีทางตอนเหนือ
ของจังหวัดกาญจนบุรีกับอำเภอพะเยาของชว ทางตอนใต้ของรัฐกะเหรี่ยง ปัจจุบันช่องทาง
ดังกล่าวได้ชื่อตามกองเจดีย์ขนาดเล็กสามองค์ ซึ่งอาจถูกสร้างขึ้นในช่วงปลายสมัยอยุธยา
เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของสันติภาพปัจจุบัน คำนเจดีย์สามองค์ตั้งอยู่บนพรมแดนไทย
- 16.30 น. ออกเดินทางจากคำนเจดีย์สามองค์ เพื่อเข้าสู่ที่พัก
- 17.00 น. เดินทางถึงที่พักเช็คอินเข้าที่พัก โรงแรมในอำเภอสังขละบุรี พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรมอำเภอสังขละบุรี
- 19.30 – 21.00 น. สัมมนาเปิดใจภายในกลุ่ม
- 21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๙ สถานที่มอศตมานุสรณ์ - วัดวังแก้วเวียงราม

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า
- 06.00 – 07.30 น. ร่วมสักการพระสงฆ์บนสะพานไม้อุตตมานุสรณ์ เป็นสะพาน ไม้มีศรภาพระหว่งชาว
ไทย-มอญ ตามประเพณีหมู่บ้านชาวมอญท้องถิ่น ซึ่งอาศัยตั้งบ้านเรือนอยู่เป็นจำนวนมาก
และตั้งรกรากมานานนับร้อยปี รวมถึงกลุ่มมอญที่เพิ่งอพยพเข้ามาใหม่ ส่งผลให้สังขละบุรี
เป็นเมืองที่มีความงดงามและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ
 อาทิ ไทย มอญ พม่า ลาว กะเหรี่ยง และชนกษัตริย์ภาพของฝั่งแม่น้ำที่แม่น้ำ 3 สายไหลมา
บรรจบกัน คือ ของกาเลีย บิคลี และรันตี เป็น “สามประสบ”
- 07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม / เก็บสัมภาระเพื่อเช็คเอาท์ คืนกุญแจ
- 08.30 น. ออกเดินทางสู่วัดวังแก้วเวียงรามใหม่ สังการะสังขาลหลวงพ้ออุตตมะ วัดวังแก้วเวียงราม หรือ
วัดหลวงพ้ออุตตมะ ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบพม่า เป็นวัดที่หลวงพ้ออุตตมะร่วมกับชาวบ้าน
อพยพชาวกะเหรี่ยงและชาวมอญ ได้ร่วมกันสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2496 มีพระพุทธรูปหินอ่อน
และงาช้างเมฆมอธ และแฉะชมเจดีย์พุทธคยาจำลอง สร้างจำลองแบบจาก เจดีย์พุทธคยา
ประเทศอินเดีย
- 10.30 น. ออกเดินทางจากเจดีย์พุทธคยากลับสู่ที่พัก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท
- 13.00 – 14.00 น. แวะรับประทานอาหารกลางวันร้านอาหารครัวแปดริ้ว
- 14.00 น. ออกเดินทางจากร้านครัวแปดริ้วไปถ่องแพชมธรรมชาติที่อุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ หรือ
น้ำตกเขาโจน เนื่องจากเป็นน้ำตกที่ไหลสูงจากหน้าผาสูงสู่แม่น้ำแควน้อย ราวกับกระ โจน
ลงมา ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก
- 16.00 น. ออกเดินทางจากอุทยานน้ำตกไทรโยคใหญ่ กลับสู่ที่พักเดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว
- 17.30 น. เดินทางกลับถึงที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 18.30 – 22.00 น. รับประทานอาหารเย็น สนุกสนานกับคาราโอเกะ และสังสรรค์อำลาเพื่อนร่วมรุ่น
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

ปีงบประมาณ 2559 **โครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการศึกษาดูงานเมืองไม้อ. นครชัยศรี จ.นครปฐม -**
ชมรมรักการอ่านจังหวัดนนทบุรี

- 05.30 น. ค่ำนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.30 - 07.30 น. ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและรับประทานอาหารเช้า
- 07.30 น. ออกเดินทางจาก เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว เดินทางสู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ซึ่งเป็นสถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่ง สร้างขึ้นสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเส้นทางช่วงหนึ่งจะต้องข้ามแม่น้ำแคว ความทราชมของสงครามและโรคภัย ตลอดจนการขาดแคลนอาหารทำให้เชลยศึกจำนวนหลายหมื่นคนต้องเสียชีวิตลง
- 08.15 - 09.15 น. เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแควแวะถ่ายรูป และซื้ออัญมณีเป็นที่ระลึก
- 09.15 น. ออกเดินทางจากสะพานข้ามแม่น้ำแคว แวะร้านของฝากแม่บัวคำ
- 10.00 - 10.30 น. ถึงร้านของฝากแม่บัวคำซื้อของฝากตามอัธยาศัย
- 10.30 - 11.30 น. ออกเดินทางจากร้านแม่บัวคำแวะรับประทานอาหารกลางวันที่บ้านริมบึง
- 11.30 - 12.30 น. ถึงสวนอาหารบ้านริมบึงรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 13.00 น. ออกเดินทางจากร้านอาหารเพื่อไปชมวัดแลนด์เมืองไม้ (Woodland Museum & Resort)
- 13.00 - 14.45 น. เดินทางถึงวัดแลนด์เมืองไม้ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม และเยี่ยมชม วัดแลนด์เป็นอาคารไม้แกะสลักขนาดใหญ่ที่มีความสูง 1.50 - 3.50 เมตร มีจำนวนมากกว่า 2000 ชิ้น ผลงานไม้แกะสลักต่าง ๆ จัดโดยสถาปนิกไทยผู้มีประสบการณ์ในการจัดพิพิธภัณฑ์หลายแห่งในมหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสถึงมหัศจรรย์แห่งการก่อเกิดธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ เพลิดเพลินและตะลึงถึงความงดงามความมหัศจรรย์ของศิลปะ ธรรมชาติรวมไปถึงความงดงามทางศิลปะที่บรรจงสร้างขึ้นมาด้วยความประณีตจากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไทย จีน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ฯลฯ และชมวัตถุโบราณอายุ 200 - 300 ปี
- 14.45 - 16.00 น. ออกเดินทางจากวัดแลนด์เมืองไม้กลับ สำนักงาน ก.พ.
- 16.00 น. เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ด.ควานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำค่าใช้จ่าย 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืดคอ โปโล - กระเป๋าผ้า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วัสดุ กายบริหารซิงก + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดสวองามวันเลี้ยงสังสรรค์อาลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กอล์ฟถ่ายรูป / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิกในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพักนอกสถานที่ 1 คืน/ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก (พักที่อำเภอสังขละบุรี)



ใบสมัคร

โครงการ "สุขภาพดี...ชีวิตดีใสเพื่อประสิทธิภาพในราชการ"

สมาคมข้าราชการอาวุโสแห่งประเทศไทย สำนักงาน ก.พ. ปี 2559

รุ่นที่ 13 วันที่ 28 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2559

ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอคำชะโนด จังหวัดกาฬสินธุ์

ชื่อ-สกุล (นาย /นาง/นางสาว /ยศ).....ชื่อเล่น.....
ตำแหน่ง.....
สังกัด (สำนัก/กอง).....
กรม / สำนักงาน.....
กระทรวง.....
สถานที่ทำงาน.....
เลขที่.....ถนน.....อำเภอ / เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์ (ที่ทำงาน).....โทรสาร.....
ที่อยู่ปัจจุบันที่ติดต่อได้สะดวก เลขที่.....ซอย / ตรอก.....ถนน.....
ตำบล / แขวงอำเภอ / เขตจังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์.....โทรศัพท์ (มือถือ).....
E-mail

ข้อมูลการเดินทาง เดินทางเองไม่ขึ้นรถที่ทางสมาคมฯ จัดเตรียมให้ (ค่าใช้จ่ายเต็มไม่สามารถหักค่ารถได้)
 ขึ้นรถที่สมาคมฯจัดเตรียมให้ ณ สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
รถออกเวลา 08.00 น.

รายละเอียดที่พัก

พักคู่ พักเดี่ยว

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)

วันที่สมัคร/...../.....

หมายเหตุ กรุณากรอกรายละเอียดเพื่อความสะดวกในการออกใบเสร็จและจัดทำทำเนียบรุ่น (เขียนตัวบรรจง)