



ที่ ขย ๐๐๑๗/๐๐๒๖

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชัยภูมิ

ถนนบรรณาการ ขย ๓๖๐๐๐

๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

เรียน พัฒนาการอำเภอเทพสถิต และพัฒนาการอำเภอหนองบัวแดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ จำนวน ๑ ชุด  
๒. คู่มือการลงทะเบียน จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงาน ก.พ. ได้กำหนดดำเนินโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่จะนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ โดยให้ส่วนราชการประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปี ๒๕๖๑ ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฯ กรอกใบสมัครลงทะเบียนออนไลน์ ภายในห้วงเวลาที่กำหนด

จังหวัดชัยภูมิ พิจารณาแล้วเห็นว่าโครงการดังกล่าว เป็นโครงการที่มีประโยชน์สำหรับข้าราชการที่จะเกษียณอายุในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ จึงให้ท่านได้ประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการในสังกัดสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ ศึกษารายละเอียดโครงการฯ และเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ ๒.๑ - ๒.๕ ได้เพียงหลักสูตรเดียว โดยกรอกใบสมัครลงทะเบียนออนไลน์ ที่ [register.ocsc.go.th/registration/๖๑๐๒](http://register.ocsc.go.th/registration/๖๑๐๒) (รหัสผ่าน ๖๑๐๒) พร้อมจัดพิมพ์แบบใบสมัคร จำนวน ๒ ฉบับ เพื่อส่งหน่วยงานต้นสังกัดเมื่อลงทะเบียนออนไลน์แล้วเสร็จ ๑ ฉบับ และยื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันแรกของการฝึกอบรม ๑ ฉบับ โดยผู้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ สามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัด ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลดเอกสารตามสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ทางเว็บไซต์สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชัยภูมิ <http://www.cdd.go.th/web/chaiyaphum/> หรือทางระบบไลน์รับส่งหนังสือ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดชัยภูมิ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางอঞ্জรา เคียงวิมรัตน์)  
พัฒนาการจังหวัดชัยภูมิ

ฝ่ายอำนวยการ

โทร./โทรสาร ๐-๔๔๘๑-๑๒๓๗๒

ส.ป.มท.๑๒๙๕๖



**โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑**

**๑. หลักการและเหตุผล**

กระบวนการบริหารงานบุคคลภาครัฐแนวใหม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรบุคคลและถือว่า การบริหารทุนมนุษย์เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ทรัพยากรบุคคลมีสมรรถนะสูงขึ้น เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืนขององค์กร ขณะเดียวกันการสร้างแรงจูงใจก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการบริหารทรัพยากรบุคคลที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน การจูงใจอาจดำเนินการได้ในทุกกระบวนการของการบริหารงานบุคคล ตั้งแต่การจูงใจเพื่อดึงดูดคนดีคนเก่งเข้าสู่ระบบราชการ การจูงใจเพื่อรักษาคนดีคนเก่งที่มีอยู่ในระบบราชการให้ทุ่มเททำงานอย่างเต็มศักยภาพ ในขณะเดียวกันข้าราชการที่มีประสบการณ์การทำงานในภาคราชการ เคยทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติเป็นเวลากว่า ๒๕ ปี ข้าราชการที่เกษียณอายุราชการในแต่ละปีเหล่านี้ต่างก็เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมากด้วยประสบการณ์ และเป็นผู้นำหรือผู้อาวุโสในครอบครัวของตนและชุมชน ซึ่งนับได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าที่จะทำประโยชน์ต่อไปได้อีก ราชการจึงควรต้องตอบแทนบุคคลกลุ่มนี้ด้วยการเสริมสร้างคุณภาพและเพิ่มคุณค่าของชีวิต เพื่อให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป

ในการประชุม ก.พ. ครั้งที่ ๑๑/๑๕๕๙ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ได้พิจารณาให้ความเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลภาครัฐเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยมีข้อเสนอแนะว่า สำนักงาน ก.พ. ควรศึกษาและจัดโครงการนาร่องเกี่ยวกับการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการแล้ว (Post-retirement career) และดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดหางานที่เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์ของข้าราชการ รวมถึงการดูแลคุณภาพชีวิตของข้าราชการหลังเกษียณอายุราชการ และในการประชุม อ.ก.พ.วิสามัญเฉพาะกิจเกี่ยวกับการพัฒนาระบบบริหารเพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงอายุ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๐ ได้พิจารณาแนวทางการส่งเสริมการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการตามข้อเสนอแนะของ ก.พ. ดังกล่าว เห็นว่า ในอนาคตโครงสร้างตำแหน่งงานในภาครัฐเปลี่ยนแปลงไป อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทำให้มีข้าราชการบางส่วนมีโอกาที่จะได้รับการจ้างงานต่อไป และมีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการตามปกติ โดยที่อายุขัยของประชากรยืนยาวขึ้นและยังสามารถทำงานให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศได้ ดังนั้น ภาครัฐจึงควรดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการที่ยังมีศักยภาพได้ทำงานที่เหมาะสมภายหลังการเกษียณอายุราชการ และพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถทำงานที่ตรงกับความสามารถ

สำนักงาน ก.พ. ในฐานะองค์กรกลางบริหารงานบุคคลที่มีหน้าที่รับผิดชอบหลักในการบริหารงานบุคคลและการพัฒนาบุคลากรในราชการพลเรือน จึงเห็นความจำเป็นที่จะจัดให้มีการพัฒนาข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความสนใจและความสำคัญ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจ และมีพลังที่จะสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้กับสังคม ขณะเดียวกันเพื่อให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการได้ถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการทำงานและการดำรงชีวิต รวมทั้งได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง

ต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อเป็นแนวทางสำหรับปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเมื่อพ้นจากราชการแล้ว สำนักงาน ก.พ.จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ขึ้น

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ การดูแลรักษาสุขภาพที่ถูกต้อง และการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตเมื่อพ้นจากหน้าที่ราชการไปแล้ว

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับสิทธิประโยชน์อันพึงได้ เพื่อการวางแผนชีวิตภายหลังเกษียณอายุราชการ

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ร่วมกัน และสร้างเครือข่ายในการสร้างกลุ่มเพื่อทำประโยชน์แก่สังคม

๒.๔ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้แนวทางในการจัดการความรู้เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สู่คนรุ่นใหม่ เพื่อเตรียมกำลังคนให้มีความพร้อมและสร้างความต่อเนื่องในการบริหารราชการ

๒.๕ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้และเพิ่มเติมทักษะที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาชีพหลังเกษียณอายุราชการ (Post-retirement career)

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ที่สมัครเข้าร่วมโครงการฯ

หลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน และ

หลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการของสำนักงาน ก.พ. จะต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ และต้องเป็นผู้ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน

## ๔. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

### ๔.๑ ผลผลิต (OUTPUT)

๔.๑.๑ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ จำนวนไม่น้อยกว่า ๕๐๐ คน

๔.๑.๒ มีข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน

### ๔.๒ ผลลัพธ์ (OUTCOME)

๔.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการดูแลตนเอง และสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังการเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๔.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิต สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๕. วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์

### ๕.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

๕.๑.๑ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๕.๑.๒ ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ จำนวนไม่น้อยกว่า ๘๐๐ คน ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
หลักสูตรที่ ๒

๕.๑.๓ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนา  
คุณภาพชีวิต หลักสูตรที่ ๑

๕.๑.๔ ร้อยละ ๘๕ ของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๒ มีความพึงพอใจต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
หลักสูตรที่ ๒

## ๕.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

๕.๒.๑ ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการดูแลตนเองและสิทธิประโยชน์ สามารถนำไปปรับใช้  
ในการดำเนินชีวิตประจำวันภายหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างมีคุณค่า

๕.๒.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตดำรงชีวิต  
ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลอื่นในสังคม

## ๖. วิธีดำเนินการ

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น  
๒ หลักสูตร ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๑** ระยะเวลา ๑ วัน ดำเนินการโดยสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน ที่สำนักงาน ก.พ.  
จังหวัดนนทบุรี เป็นการประชุมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างผู้ที่เกษียณอายุราชการ  
ของส่วนราชการต่าง ๆ โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๔ - ๖ คน มาให้ความรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจ  
การสร้างคุณค่าของชีวิต เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคมภายหลังการเกษียณอายุราชการ

**หลักสูตรที่ ๒** ระยะเวลา ๕ วัน มี ๕ หลักสูตร (ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเลือกได้เพียง  
๑ หลักสูตร ตามเงื่อนไขของแต่ละหลักสูตรระบุไว้) ดำเนินการโดยภาคเอกชนซึ่งมีประสบการณ์เป็นที่ยอมรับ  
ภายใต้กรอบมาตรฐานหลักสูตรที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๒.๑** การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ....  
ยุคไทยแลนด์ ๔.๐” ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมรักสุขภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้  
ความรู้เรื่องการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก  
(Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิฝึกการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่  
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๒** การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลภายใน” ระยะเวลา ๕ วัน  
ดำเนินการโดย ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัย  
ผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยน  
ความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ  
รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ  
๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ ”**  
ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพของครอบครัวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”** ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสร้างความสุขด้วยศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

**หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart”** กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ ระยะเวลา ๕ วัน ดำเนินการโดย นิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจมหัศจรรย์ การเรียนรู้ตามอัธยาศัยโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

## ๗. แผนการดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑ วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑
- หลักสูตรที่ ๒.๑ โดยชมรมรักษ์สุขภาพ เดอะเลกาซี จำนวน ๕ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน – วันศุกร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม – วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
- หลักสูตรที่ ๒.๒ โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้
  - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน – วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๓ วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม – วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑
  - รุ่นที่ ๔ วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม – วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- รุ่นที่ ๕ วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑
- **หลักสูตรที่ ๒.๓** โดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้
    - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ ที่ ๒๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - **หลักสูตรที่ ๒.๔** โดยบริษัทมีทัวร์..ทัวร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จำนวน ๖ รุ่น ดังนี้
    - รุ่นที่ ๑ วันอังคารที่ ๒๒ พฤษภาคม - วันเสาร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๒ วันอังคารที่ ๕ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๑)
    - รุ่นที่ ๓ วันอังคารที่ ๑๒ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๔ วันอังคารที่ ๑๙ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๕ วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน - วันเสาร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๖ วันอังคารที่ ๓ กรกฎาคม - วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑
  - **หลักสูตรที่ ๒.๕** โดยนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา จำนวน ๒ รุ่น ดังนี้
    - รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑
    - รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

#### ๘. สถานที่ดำเนินการ

- หลักสูตรที่ ๑** ดำเนินการที่ สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๑** ดำเนินการที่ เดอะเลกซี่ ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๒** ดำเนินการที่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๓** ดำเนินการที่ เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอยาง่าง จังหวัดเพชรบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๔** ดำเนินการที่ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี
- หลักสูตรที่ ๒.๕** ดำเนินการที่ จังหวัดราชบุรี

#### ๙. งบประมาณค่าใช้จ่าย

**หลักสูตรที่ ๑** ผู้เข้าร่วมโครงการเสียค่าใช้จ่ายเฉพาะค่าเดินทางไป-กลับ

**หลักสูตรที่ ๒** ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖ โดยชำระค่าใช้จ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม (สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ปัจจุบันมี ๕ หลักสูตร โดยข้าราชการเลือก ฝึกอบรมได้เพียงหนึ่งหลักสูตรเท่านั้น) รายละเอียดแต่ละหลักสูตร ประกอบด้วย

**หลักสูตรที่ ๒.๑ การรักษาสุขภาพเมื่อเกษียณอายุ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ....ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”** ดำเนินการโดยชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองตามแนวผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) และธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิต ฝึกสมาธิ ฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม และธุรกิจแฟรนไชส์ ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ จำนวน ๕ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน โดยจัดที่ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อำเภอด่านมะขามเตี้ย จังหวัดกาญจนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป - กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะ เลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐ บาท) อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๕๐๐ บาท

**หลักสูตรที่ ๒.๒ การเตรียมตัวเมื่อเกษียณอายุ “คืนความสมดุลกายใจ”** ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย เรื่อง การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ และแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพและคุณค่าของชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมร่วมกัน การออกกำลังกายการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและชำนาญการเฉพาะทาง และงานอดิเรกที่สร้างรายได้ จำนวน ๘ รุ่น ๆ ละ ๖๐ คน โดยจัดที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๐๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๖๕๐ บาท) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๐๐๐ บาท)

**หลักสูตรที่ ๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพวัยเกษียณอายุ “ สุขใจ สุขกาย หลังวัยเกษียณ”** ดำเนินการโดยชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรริมธาร ใช้วิธีจัดให้มีการบรรยายให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเรื่องการดูแลสุขภาพองค์รวมผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด (Alternative Therapy) การฝึกจิตฝึกสมาธิและฝึกการออกกำลังกายเพื่อส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม สานิต และทดลองทำอาหารชีวจิต และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๘๐ คน โดยจัดที่เพชรริมธาร รีสอร์ท อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบุรี ระยะเวลา ๕ วันทำการ (วันจันทร์ - วันศุกร์) ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๙,๓๐๐ บาท(พักคู่) ค่าอาหารตลอดโครงการ ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕ วัน (อัตราวันละ ๑๐๐ บาท) ค่าที่พัก (อัตราวันละ ๙๐๐/คน สำหรับพักคู่) (อัตราวันละ ๑,๔๕๐/คน สำหรับพักเดี่ยว) ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เพชรริมธารรีสอร์ท ๙๕๐ บาท กรณีพักเดี่ยว ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๑๑,๕๐๐ บาท หากนำรถ/เดินทางไปเอง จะต้องชำระเพิ่มเติมจำนวน (การชำระเงินรับชำระทั้งเงินสดและบัตรเครดิต ที่เพชรริมธารรีสอร์ท)

**หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข..เสริมความมั่นคง วัยเกษียณ ด้วยโปรแกรม “การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”** ดำเนินการโดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สร้างความสุขด้วยศิลปะและสร้างแรงบันดาลใจให้กับชีวิตด้วยการท่องเที่ยว และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการดูแลสุขภาพผสมผสานระหว่างการแพทย์แผนปัจจุบันกับการแพทย์ทางเลือก เรียนรู้การออก

กำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การชะลอวัย โกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทยประยุกต์ สร้างอาชีพหลังเกษียณจาก การถ่ายภาพ จำนวน ๖ รุ่น ๆ ละ ๑๐๐ คน โดยจัดที่โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันอังคาร - วันเสาร์)  ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้อง เสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราจีนบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

**หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart” กับการค้นพบครั้งใหม่วัยเกษียณ** ดำเนินการโดยนิตยสาร โอ-ลันลา นิตยสารสำหรับผู้สูงวัย เพื่อเตรียมพร้อมข้าราชการเกษียณให้ครอบคลุมมิติต่างๆ เน้นการสร้างทัศนคติเชิงบวกในการมองตัวเองอย่างมีคุณค่า นำเสนอทางเลือกของการใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีพลังสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญคือ การเชิญผู้สูงวัยต้นแบบ (Role Model) มาเป็นแรงบันดาลใจ เปิดโอกาสให้ได้ทดลองปฏิบัติจริง SKT ลมหายใจมหัศจรรย์ การเรียนรู้ตามอรรถาธิบายโดยมีเทคโนโลยีดิจิทัลเป็น “เครื่องมือ” ในการเรียนรู้ Restart อาชีพใหม่จาก SME Bank จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๗๕ คน โดยจัดที่โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ระยะเวลา ๕ วัน (วันจันทร์ - วันศุกร์)  ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๘๐๐ บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท /ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท /ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ๑,๑๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๔๐๐ บาท) กรณีพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด \* จึงขอสงวนสิทธิ์จำนวนผู้พักห้องเดี่ยวเฉพาะผู้แจ้งความประสงค์ล่วงหน้าตามที่สามารถรองรับได้ในแต่ละรุ่น

#### ๑๐. การบริหารโครงการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ. บริหารโครงการและกำกับดูแลในการประสาน การดำเนินการกับชมรมรักษาสภาพ เดอะเลกาซี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ชมรมเสริมสร้างสุขภาพเพชรนิมิตรา ชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทย โดย Me Tour ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์ และนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา เพื่อให้การพัฒนาผู้เข้าร่วมโครงการจากส่วนราชการต่างๆ เป็นไปตามกรอบมาตรฐานหลักสูตร ที่สำนักงาน ก.พ. กำหนด และประเมินผลเพื่อนำมาปรับปรุงการดำเนินการในรุ่นต่อไป

#### ๑๑. ที่ปรึกษาโครงการ

๑๑.๑ นายภาณุ สังข์ขจร	รองเลขาธิการ ก.พ.
๑๑.๒ นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร	ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๑๑.๓ นางสาวสุภาพรรณ สุขสวัสดิ์	รักษาการนักทรัพยากรบุคคลเชี่ยวชาญ

#### ๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑๒.๑ นางสาวพุทธพร เค้าชาติชาย	รักษาการนักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ
๑๒.๒ นายเวชยันต์ เอี่ยมสุธน	นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงาน ก.พ.

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๗ ๑๗๗๑, ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๔๑

โทรสาร ๐ ๒๕๔๗ ๑๐๐๐ ต่อ ๖๙๗๗



- กำหนดการ -

โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ หลักสูตรที่ ๑

วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๑

ณ หอประชุมสุขุมนัยประดิษฐ สำนักงาน ก.พ. ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี

---

๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๘.๔๕ น.	ชมวีดิทัศน์
๐๘.๔๕ - ๐๘.๕๐ น.	กล่าวรายงาน โดย นางสุทธิลักษณ์ เอื้อจิตถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด โดย นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.
๐๙.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	การบรรยายพิเศษเรื่อง “Job Placement Center” โดย ❖ นางเมธินี เทพมณี เลขาธิการ ก.พ.
๑๐.๑๕ - ๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	การบรรยายเรื่อง “Happy Money Happy Retirement” โดย ❖ ดร.ธนัยวงศ์ กิรติวานิชย์ ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ เรื่อง “สวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิประโยชน์” โดย ❖ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิจากกรมบัญชีกลาง และ ❖ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ดำเนินรายการ โดย ❖ ดร.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง

---

\*\*\*โปรดกรอกแบบประเมินผลโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ หลักสูตรที่ ๑ ทางออนไลน์ โดยสแกน QR Code ด้านขวามือ \*\*\*  
จะขอบคุณยิ่ง





โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๕ “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ

โดย นิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา ณ โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ที่ ๙ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ รับ ๗๕ คน

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ รับ ๗๕ คน

**แนวคิดสำคัญ :** วัยเกษียณไม่ใช่ “จุดสิ้นสุด” แต่เป็นการเริ่มต้นวงจรใหม่ของชีวิต ด้วยกำลังกายที่ยัง กระฉับกระเฉง กำลังปัญญาที่สะสมความรู้ความเชี่ยวชาญมาตลอดชีวิต และยังเป็นช่วงเวลาแห่งอิสรภาพที่ไม่ต้อง ทำงานเต็มเวลา จึงเป็นโอกาสให้ผู้เกษียณได้ค้นพบตัวเองครั้งใหม่ เริ่มต้นทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ว่าจะการเป็นจิตอาสา การ ท่องเที่ยว การฝึกฝนเพิ่มเติมในสิ่งที่สนใจ เช่น เกษตร อาหาร ดนตรี ภาษา ศิลปะ ไอที ฯลฯ รวมถึงการเริ่มต้นทำ อาชีพใหม่ งานใหม่ ธุรกิจใหม่หลังวัยเกษียณ ร่วมค้นหาแรงบันดาลใจ เปิดรับความท้าทายครั้งใหม่หลังวัยเกษียณกับ นิตยสารโอ-ลันลา

เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ ๑</b>	
๗.๓๐ - ๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน ณ สำนักงาน ก.พ.
๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง และออกเดินทางสู่ วัดขนอน ราชบุรี
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตื่นตากับการแสดงย้อนกาลเวลา ชมมหรสพหนังใหญ่เพียงหนึ่งเดียวของไทยที่ยังรักษาสืบทอดไว้จากสมัยอยุธยาจนถึงปัจจุบัน หนังใหญ่วัดขนอน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน จากนั้นเดินทางเข้าที่พัก
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	เดินทางถึงที่พัก โรงแรม ณ เวลา เก็บสัมภาระ และกิจกรรมมิตรสัมพันธ์
๑๔.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกเดินทาง The Bloom Orchid Park เพลิดเพลินกับอุทยานกล้วยไม้หลากสีสัน (ได้รับรางวัลกินรี แหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตรดีเด่น ปี ๒๕๖๐) *รูปที่ผู้ร่วมกิจกรรมถ่ายจะใช้เป็นวัตถุดิบในการสอนแต่งภาพด้วยมือถือ
	* อาหารว่างที่ The Bloom Orchid Park
๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	เยือนร้านดังเมืองราชบุรี รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๓๐ น.	กลับเข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ ๒</b>	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมมิตรสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม แนะนำทีมงาน และวิทยากร

	*อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย “พลังสร้างสรรค์ของวัยเกษียณ”
๑๔.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	เสวนา “Retire & Restart” การค้นพบครั้งใหม่หลังวัยเกษียณ ร่วมสร้างแรงบันดาลใจกับสูงวัยไอเดอล ที่ประสบความสำเร็จกับการ Restart หลังวัยเกษียณ เริ่มทำงานใหม่ อาชีพใหม่ ธุรกิจใหม่ ฯลฯ พร้อมรับคำแนะนำจากวิทยากรตัวแทน SME Bank ถึงความเป็นไปได้และการเตรียมพร้อมในการเริ่มต้นอาชีพใหม่หลังวัยเกษียณ *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ถ่ายรูปทำทะเบียนรุ่น ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมเล่นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ
<b>วันที่ ๓</b>	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใส่ยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “SKT ลมหายใจมหัศจรรย์” รศ.ดร.สมพร กันทรดุขฎี เตรียมชัยศรี ออกซิเจนคือพลังงานของเซลล์ เซลล์คือองค์ประกอบของชีวิต ฝึกการใช้ลมหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวเพื่อบำบัด เยียวยา รักษาสมดุลของสุขภาพร่างกาย ด้วยสมาธิบำบัดแบบ SKT ซึ่งผ่านการศึกษา วิจัยและทดลองมากกว่า ๒๐ ปี จนค้นพบความเกี่ยวเนื่องของการหายใจ การทำสมาธิ กับกลไกการทำงานของร่างกาย *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	: อบรมและฝึกปฏิบัติการ “ลมหายใจมหัศจรรย์” (ต่อ) *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมเล่นลา สร้างเพื่อน สร้างรอยยิ้มก่อนนอน และคาราโอเกะ
<b>วันที่ ๔</b>	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใส่ยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่ 1 Smart Phone Smart Life ทำความสนิสนมกับมือถือในมือคุณ ชวนท่องแดนดิจิทัล รู้จักฟังก์ชันใช้งานพื้นฐาน การรักษาความปลอดภัย การใช้เฟซบุ๊ก การใช้ไลน์ การแต่งภาพ และแอปพลิเคชันต่างๆ

	<b>กลุ่มที่ 2 ปลุกเล่นๆ เป็นเงินเป็นทอง</b> เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเทคนิคการขยายพันธุ์พืชที่แสนง่ายและสนุก เป็นทั้งงาน อดิเรกแสนสุขใจ และสามารถต่อยอดสร้างรายได้หลังเกษียณ *อาหารว่างช่วง ๑๐.๓๐ - ๑๐.๕๐ น.
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	Work Shop โดยแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่ม (เวียนกลุ่ม) <b>กลุ่มที่ 1 Smart Phone Smart Life</b> <b>กลุ่มที่ 2 ปลุกเล่นๆ เป็นเงินเป็นทอง</b> *อาหารว่างช่วง ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น เลือกประธานรุ่น เลี้ยงสังสรรค์อำลา และคาราโอเกะ
<b>วันที่ ๕</b>	
๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	ตื่นนอนอย่างสดใสมยามเช้า ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว เก็บสัมภาระ
๘.๐๐ - ๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ “ไร่สุขพวง” ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ และวิถีพอเพียงตามศาสตร์พระราชา *แดดแรง กรุณาพกร่ม หมวก และแว่นกันแดดมาด้วย (อาหารว่างที่ไร่สุขพวง)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ออกเดินทางไป “จิปาะะภัณฑ์สถานบ้านคูบัว” พิพิธภัณฑ์ที่สืบทอดศิลปะผ้าจาก ไท-ยวน ราชบุรี
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	อาหารว่างบนรถ เดินทางกลับสู่สำนักงาน ก.พ นนทบุรี

#### หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๙๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่ารับประทานอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ.จังหวัดนนทบุรี - โรงแรม ณ เวลา จังหวัดราชบุรี ๑๑๕๐.- บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๔๐๐.- บาท)
- กรณีต้องการพักเดี่ยวเพิ่ม ๒,๒๐๐ บาท โรงแรมมีห้องพักจำนวนจำกัด \*จึงขอสงวนสิทธิ์จำนวนผู้พักห้องเดี่ยวเฉพาะผู้แจ้งความประสงค์ล่วงหน้า และตามจำนวนห้องที่สามารถรองรับได้ในแต่ละรุ่น
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ เจ้าหน้าที่จากนิตยสารเพื่อผู้สูงวัย โอ-ลันลา คุณศุภาญา ธนวัฒน์เสรี โทร. ๐๘ ๑๙๑๙ ๕๓๑๕ หรือ ๐๘ ๖๗๗๗ ๖๙๑๙
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ความเหมาะสม และเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

**สิ่งที่ต้องเตรียมในการอบรม / การเข้าร่วมกิจกรรม**

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้)
- ควรเตรียมชุดที่เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกสำหรับวันเรียนสมาธิบำบัด SKT
- ชุดว่ายน้ำ (ที่พิกมีสระว่ายน้ำ)
- สมาร์ทโฟน / สายชาร์ต / แบตเตอรี่
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป/ แว่นตากันแดด

\*\*\*\*\*



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑

หลักสูตรที่ ๒.๔ การสร้างความสุข...เสริมความมั่นคง วยเกษียณ ด้วยโปรแกรม

“การเสริมสร้างแรงบันดาลใจเพื่อความมั่นคงให้กับชีวิต พิชิตโรค ชะลอวัย ด้วยภูมิปัญญาไทย”

โดยชมรมสุขภาพโดยภูมิปัญญาไทยโดย Me Tour และศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา

ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา และ

ศูนย์ฝึกอบรมอภัยภูเบศร เดย์สปา จังหวัดปราจีนบุรี

รุ่นที่ ๑	วันอังคารที่ ๒๒ พฤษภาคม – วันเสาร์ที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันอังคารที่ ๕ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันอังคารที่ ๑๒ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันอังคารที่ ๑๙ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันอังคารที่ ๒๖ มิถุนายน – วันเสาร์ที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันอังคารที่ ๓ กรกฎาคม – วันเสาร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๑๐๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
วันแรก (วันอังคาร)	สุขใจวัยเกษียณ ( จ.ฉะเชิงเทรา + จ.ปราจีนบุรี)
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๗.๓๐ -๐๙.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดฉะเชิงเทรา (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๙.๓๐ - ๑๐.๑๕ น.	นำคณะฯ สักการะขอพร “หลวงพ่พุทโธโสธร” ณ วัดโสธรวรารามวรวิหาร (อำเภอเมือง) ชมพระอุโบสถ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ครั้วคุณรินทร์
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นำคณะฯ เข้าสักการะ “พระพิฆเนศปางนอนสีชมพู” ณ วัดสมานรัตนาราม (ระหว่างอำเภอบางคล้าและอำเภอกลองเชื่อน จังหวัดฉะเชิงเทรา)
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	นำคณะฯ เยี่ยมชมและสร้างแรงบันดาลใจในการประกอบอาชีพหลังเกษียณ ณ คุ้มวิมานดิน : “ความสุขอยู่ที่ได้ปั้น ปั้นดินให้เป็นงานศิลปะ ด้วยตัวคุณเอง” (อำเภอกลองเชื่อน)
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	เดินทางไปโรงแรมทวาราวดี จ.ปราจีนบุรี/ รับประทานอาหารค่ำ / รับประทานอาหารค่ำ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทวาราวดี
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และสร้างเครือข่าย โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๒๐.๓๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น / พักผ่อนตามอัธยาศัย

<b>วันที่สอง (วันพุธ) เสริมแรงบันดาลใจ+ความมั่นคงให้กับชีวิตวัยเกษียณ (จ.ปราจีนบุรี)</b>	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (มวยไทย) โดย อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวางแผนความมั่นคงของวัยเกษียณ โดย อ.สุธรรม ส่งศิริ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	เสริมสร้างแรงบันดาลใจการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขให้วัยเกษียณและสร้างอาชีพหลังเกษียณจากการถ่ายภาพ งานอดิเรกที่สร้างรายได้ ไม่ใช่มีอาชีพก็ถ่ายภาพได้ โดย อ.สุวิทย์ มูลคำ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก แอโรบิคในน้ำ (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องทิวาราตรี
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพฤหัสบดี) การดูแลสุขภาพ : ด้วยภูมิปัญญาไทย (จ.ปราจีนบุรี)</b>	
๐๕.๔๕ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	เครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ / ออกกำลังกายยามเช้า (วิทยากรจาก รพ. อภัยภูเบศร)
๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๔๕ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน + รับเอกสาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “ชะลอวัย ไกลโรค ด้วยภูมิปัญญาไทย” โดย ญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายและทำกิจกรรม Work shop “สุนทรบำบัด ดูแลกายใจ ชะลอวัยไกลโรค” โดย ญ.วิจิรา ตั้งความเพียร
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างพลังแห่งความสุข+สนุก : ศิลปวัฒนธรรมอาเซียน การร่วมนวดสลับ
๑๘.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น+กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ณ ห้องคอนเวนชัน
<b>วันที่สี่ (วันศุกร์) ดูแลกายใจวัยเกษียณ : ด้วยภูมิปัญญาไทย +การส่งเสริมการท่องเที่ยว (จ.ปราจีนบุรี)</b>	
๐๖.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี

วัน / เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น.	<b>โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม (สลับ เข้า / บ่าย)</b> กลุ่มที่ ๑ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ ศูนย์ฝึกอบรม อภัยภูเบศร เดย์สปา กลุ่มที่ ๒ คณะฯ ออกเดินทางไป ณ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี / วัดแก้วพิจิตร
<b>กลุ่มที่ ๑</b>	
๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ตักชาตามธาตุ / ตรวจผิวและตักผงสมุนไพรมตามสภาพผิว / ชมตึกพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า/นวดเพื่อสุขภาพ การนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ อภัยภูเบศรเดย์สปา
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เที่ยวชม บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองปราจีนบุรี ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่ใช้คอนแทกใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็ก กับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรมเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๑๕ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปที่เที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือพระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติผสมผสานระหว่างศิลปะไทย-จีนยุโรปและเขมรและพระอภัยทานพระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก
๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
<b>กลุ่มที่ ๒</b>	
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	คณะฯ ออกเดินทางไปที่เที่ยวชม วัดแก้วพิจิตร วัดประจำสกุลอภัยวงศ์ ซึ่งมีความพิเศษที่ไม่ควรพลาดชมคือ พระอุโบสถสถาปัตยกรรม ๔ ชาติ ผสมผสานระหว่างศิลปะไทย จีน ยุโรปและเขมร และพระอภัยทาน พระพุทธรูปปางประทานอภัยซึ่งมีปางเดียวในโลก
๑๑.๑๐ - ๑๒.๒๐ น.	เที่ยวชม บ้านริมน้ำบ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองสมุนไพรม ด้วยความพัฒนาของมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อก่อตั้งบ้านเก่าเล่าเรื่องประวัติศาสตร์เมืองปราจีนบุรีและยังเป็นอีกหนึ่งสถานที่ใช้คอนแทกใหม่ที่ถูกใจทั้งรุ่นใหญ่รุ่นเล็ก กับบรรยากาศริมแม่น้ำปราจีนบุรีพร้อมอาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรมเพื่อสุขภาพ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ ณ บ้านริมน้ำ บ้านเก่าเล่าเรื่องเมืองสมุนไพรม

กลุ่มที่ ๒	
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ตรวจธาตุเจ้าเรือน / ดักขตามธาตุ / ตรวจจผิวและตักผงสมุนไพรมตามสภาพผิว / ชมตักพิพิธภัณฑ / เลือกซื้อสินค้า/ นวดเพื่อสุขภาพการนวดปรับสมดุล (นวดไทย) หรือการนวดเพื่อผ่อนคลาย (นวดน้ำมันหรือการนวดฝ่าเท้า)
๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับโรงแรมทวาราวดี
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
วันที่ห้า (วันเสาร์) ย้อนยุค..สนุกสนาน (จ.ปราจีนบุรี)	
๐๖.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องทิวาราตรี
๐๘.๓๐ น.	คณะฯ check out ออกจากโรงแรม / เดินทางไป “ตลาดบ้านใหม่” อ.เมือง
๑๐.๐๐ น.	คณะเยี่ยมชม “ตลาดบ้านใหม่” ตลาดที่มีอายุมากกว่า ๑๐๐ ปี เป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่พร้อมให้นักท่องเที่ยวเข้าเยี่ยมชมวิถีชีวิตเดิมย้อนยุคที่โดดเด่นที่แตกต่างจากชุมชนอื่นๆ คือ บ้านเรือนที่มีเอกลักษณ์เก่าแก่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เลือกชิมอาหารรสอร่อยและเลือกซื้อของฝากจากแปดริ้ว
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านป่าหนุ
๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	คณะฯ เดินทางกลับ ถึงสำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

## หมายเหตุ

➤ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.-บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ บาท / ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท / ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท / ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับระหว่างสำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท แอนด์ สปา จังหวัดปราชินบุรี และการเดินทางระหว่างการฝึกอบรม ๙๕๐ บาท / ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท)

➤ ชำระโดยการโอนเงินเข้าบัญชี

- ธนาคารกรุงไทย สาขาสำนักงาน ก.พ. เลขที่บัญชี ๕๗๙-๐-๐๒๔๓๑-๙ ชื่อบัญชี หจก. มีทัวร์ หรือ
- ธนาคารกรุงเทพ สาขาสาทร เลขที่บัญชี ๑๔๒-๔-๐๓๗๐๓-๒ ชื่อบัญชี หจก.มีทัวร์

➤ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณธนภรณ์ ผิวฝ้าย หรือ คุณอาคาเน นิชิซาวา

โทร. ๐๖ ๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ line id. ๐๖๒๔๓๘๗๘๘๗

หรือ email. metourbkk@yahoo.com

➤ สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้) และชุดสวยงามวันเลี้ยงสังสรรค์อำลา (การแต่งกายตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด
- ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ เสื้อ กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย



โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ

หลักสูตรที่ ๒.๓ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ สุขกาย สุขใจหลังเกษียณ ด้วยโปรแกรม

ชมอุทยานนานาชาติสิรินธรและพระราชวังนิเวศน์มฤคทายวัน ศึกษานโยบายโครงการชั่งหัวมันตามรอยพระราช

ผ่อนคลายร่างกายโดยการโยคะ และอบสมุนไพร สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต ล่องเรือชมธรรมชาติแม่น้ำเพชรบุรี

ณ เพชรริมน้ำรีสอร์ท อ.ท่ามาย จ.เพชรบุรี

รุ่นที่ ๑ วันจันทร์ ที่ ๒๕ มิถุนายน - วันศุกร์ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑ (๘๐ คน)

รุ่นที่ ๒ วันจันทร์ ที่ ๑๖ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (๘๐ คน)

วัน / เวลา	กิจกรรม
<b>วันที่ ๑ วันจันทร์</b>	
๐๗.๐๐ - ๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี/ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่เพชรริมน้ำรีสอร์ท จ.เพชรบุรี / รับประทานอาหารว่างบนรถ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหาร คริวเคียงคลื่น อ.ชะอำ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ศึกษาดูงานอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ชมสถาปัตยกรรมแบบไทยประยุกต์ ณ พระราชวังนิเวศน์มฤคทายวัน
๑๕.๔๐ น.	เดินทางถึงเพชรริมน้ำรีสอร์ท/ รับประทานอาหารว่าง/ชำระเงินลงทะเบียนพร้อมรับกุญแจเข้าห้องพัก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ ๒ วันอังคาร</b>	
๐๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”
๑๐.๐๐ - ๑๐.๔๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ และ ถ่ายรูปทำเนียบรุ่น
๑๐.๔๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “สายกลางเพื่อชีวิตและการดูแลสุขภาพองค์รวม”(ต่อ)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน และถ่ายรูปทำเนียบรุ่น (ต่อ)
๑๓.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร”
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “รักษาตัวด้วยสมุนไพร” (ต่อ)
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรือชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

<b>วันที่ ๓ วันพุธ</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายบริหาร โยคะ / เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	ศึกษาดูงานและเรียนรู้เกี่ยวกับพืชเศรษฐกิจในโครงการพระราชดำริ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม "พอเพียงเลี้ยงน้อง" เลี้ยงอาหารกลางวันเด็กนักเรียน โรงเรียนหนองเข่าอ่อน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	บรรยาย "ดนตรีธรรมชาติบำบัด"
๑๕.๓๐ - ๑๕.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อบสมุนไพร / ล่องเรือยางชมลำน้ำเพชรบุรี / เดินยามเย็น / เปตอง
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เลือกประธานรุ่น
๒๐.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ ๔ วันพฤหัสบดี</b>	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ร่วมทำบุญตักบาตรถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อหลวง
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต โดย อ.ผกา เส็งพานิช พิธีกรจากช่องอัมรินทร์ทีวี
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมการประกอบอาชีพหลังเกษียณ"สาธิตและทดลองทำอาหารชีวจิต "
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย "การบริหารเงินหลังเกษียณ"
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กิจกรรม "แลกเปลี่ยนเรียนรู้ บอกเล่าประสบการณ์และการวางแผนชีวิตหลังเกษียณ"
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	Workshop งานกลุ่ม / ซ้อมการแสดง / กิจกรรมปาร์ตี้กลางคืน
๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	งานเลี้ยงอำลาเพื่อนกันวันเกษียณ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ ๕ วันศุกร์</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว / เก็บสัมภาระ
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางสู่ ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง เรือนจำชั่วคราวเขากลิ้ง
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	เยี่ยมชม "ศูนย์เกษตรอินทรีย์ และพลังงานทดแทน" ซึ่งจะมีพืชผักปลอดสารพิษต่างๆ การเลี้ยงสัตว์ตามวิถีชีวิตชาวบ้าน และเลือกซื้อสินค้าที่ระลึก
๑๑.๔๕ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านอาหารบริเวณริมเขื่อนแก่งกระจาน
๑๒.๓๐ น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ / แวะซื้อของฝากตามอัธยาศัย

หมายเหตุ โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม

## อุปกรณ์ประกอบการอบรม

กระเป๋าใส่เอกสาร

เอกสารประกอบการบรรยาย

แผ่นซีดีบันทึกทำเนียบรุ่น และภาพกิจกรรมต่างๆ พร้อมเพลงประกอบ

กิจกรรมการอบสมุนไพรทางรีสอร์ทมีชุดเครื่องแต่งกายสำหรับอบสมุนไพรเตรียมไว้ให้  
ทางคณะจะเดินทางกลับไปถึงยังสำนักงาน ก.พ.เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.

## สิ่งที่ควรเตรียมมาด้วย

ชุดเสื้อผ้าสุภาพ ชุดสวยงามสำหรับงานเลี้ยง

ยาประจำตัว ร่ม หมวก แว่นตากันแดด กล้องถ่ายรูป รองเท้าแตะ

ชุดสำหรับใส่ออกกำลังกายพร้อมรองเท้า

## ค่าใช้จ่าย

๑.ค่าอาหารตลอดโครงการ ๔,๒๕๐ บาท

๒.ค่าอาหารว่าง ๕ วัน (อัตราวันละ ๑๐๐ บาท)

๓.ค่าที่พัก (อัตราวันละ๙๐๐/คน สำหรับพักคู่) , (อัตราวันละ๑,๔๕๐/คน สำหรับพักเดี่ยว)

๔.ค่าพาหนะเดินทางไป-กลับ ระหว่างสำนักงาน กพ.จังหวัดนนทบุรี-เพชรริมธารีรีสอร์ท ๙๕๐ บาท

**\*\*กรณีพักเดี่ยวค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๑๑,๕๐๐ บาท กรณีพักคู่ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ๙,๓๐๐ บาท\*\***

**\*\*หากนำรถ/เดินทางไปเอง จะต้องชำระเต็มจำนวน\*\***

หมายเหตุ การชำระเงินรับชำระทั้งเงินสดและบัตรเครดิต ที่เพชรริมธารีรีสอร์ท

**โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ**
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑**
**หลักสูตรที่ ๒.๒** **คืนความสมดุลกายใจ เรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น** นำไปเชื่อมโยงกับฐานใจ ฐานกาย ฐานความคิด  
**อยู่กับตัวเอง รู้ตน รู้คน และรู้ความคิด ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี**

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน - วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม - วันศุกร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๒๓ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๓๐ กรกฎาคม - วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๖	วันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๗	วันจันทร์ที่ ๒๐ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)
รุ่นที่ ๘	วันจันทร์ที่ ๒๗ สิงหาคม - วันศุกร์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑	(๖๐ คน)

วัน/เวลา	กิจกรรม
<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	<b>เปิดใจ เห็นถึงการเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ</b>
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ. ติวานนท์ จ.นนทบุรี/เช็คชื่อรับป้ายติดกระเป๋าเพื่อเดินทาง (รับประทานอาหารเช้าบนรถ)
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่อำเภอปทุมธานี
๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	นำคณะเข้าเยี่ยมชม พิพิธภัณฑสถานพระเกียรติของในหลวง รัชกาลที่ ๙ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านกินอยู่ดี
๑๒.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.	ออกเดินทางไปสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	ต้อนรับด้วยน้ำสมุนไพร / ลงทะเบียน และตรวจประเมินสุขภาพเบื้องต้น (Body Analysis)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กล่าวต้อนรับ / แนะนำโครงการและเป้าหมาย ปฐมนิเทศ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐	แนะนำตัว / กิจกรรม Check In / กิจกรรม World Café
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	<b>เรียนรู้การปรุงอาหารด้วยตัวเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน</b>
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายเดิมนยามเช้า
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” ถ่ายรูปเพื่อทำ ทำเนียบรุ่น
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	งานอดิเรกที่สามารถสร้างรายได้
๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต

	- ครัวสุขภาพ (Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำจืด
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	บรรยาย “ชะลอโรคปวดข้อ” <span style="float: right;">โดย อาจารย์สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล</span>
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ) สามารถวางแผนชีวิตในการดูแลตนเองมากขึ้น และคนที่เรารัก</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะ สมาธิ”
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส” / เลือกร้านอาหาร
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “บริหารจัดการเป็นมิตรกับตัวเอง” <span style="float: right;">โดย อาจารย์ธนวัชร เกตนวิมุต</span>
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	บรรยายเรื่อง กบข.
๑๔.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
	- นวด / อบ เพื่อสุขภาพ / สารสำคัญ Social media ต่อวิถีชีวิต
	- ครัวสุขภาพ(Cooking Class)
๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมแอโรบิกในน้ำ / แช่เท้าด้วยน้ำจืด
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	ยืดเส้นทุกอริยาบถ <span style="float: right;">โดย อาจารย์เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์</span>
๒๐.๓๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี) รู้ตัวตน รู้ทันความคิด ปรับชีวิตให้เกิดสมดุล</b>	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	เดินวิถีสติ/ ถอดรหัส
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เปิดเวทีเสวนารู้ตัว/รู้ตน พันวิภักดี ประเมินอายุสุขภาพ + สุขภาวะเบื้องต้น
๑๒.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย”เข้มทิศชีวิตสมดุล” <span style="float: right;">โดย อาจารย์ไกร มาศพิมล</span>
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง น้ำตาลน้อย-ไขมันต่ำเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	กิจกรรม “เดินบาสโลบ”
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	คืนสังสรรค์วิถีคาวบอย
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ห้า (วันศุกร์) ชีวิตหลังวัยเกษียณที่น่าค้นหา	
๐๖.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทดสอบ ๖ Minute walk test
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรม “เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส”
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย”เกษียณอย่างไรให้มีความสุข” โดย ดร.ศิริพร ตันตพิบูลวินัย อธิการบดีกิตติคุณ มหาวิทยาลัยนานาชาติเอเชียแปซิฟิก
๑๒.๐๐ – ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ.....

## สิ่งที่ควรทราบและปฏิบัติ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ลงทะเบียน ที่ สำนักงานภพ. จังหวัดนนทบุรี เวลา ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น. (ของวันจันทร์ที่กำหนดไว้ในแต่ละรุ่น) พร้อมรับประทานอาหารเช้า และจะออกเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี ในเวลา ๐๘.๐๐ น. โดยรถบัสปรับอากาศ( ผู้ที่ประสงค์จะเดินทางไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก )จ. สระบุรี โดย รถส่วนตัว หรือไปเองหรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการ ฯ ในรุ่นที่จัดให้ได้ กรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น โทร. ๐๓๖ -๗๒๐-๖๐๐-๐๕ , ๐๘๕-๑๒๕๕๒๐๓ )
๒. สถานที่พักจะมีการบริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้เช่นเดียวกับโรงแรมทั่วไปรวมทั้งมีบริการซัก-รีดด้วย
๓. อาหารที่จัดไว้สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ ตลอดหลักสูตรจะเป็นอาหารสุขภาพ (มังสวิรัต)
๔. ไม่มีเนื้อสัตว์ทุกชนิด และไม่มีบริการเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีนและแอลกอฮอล์
๕. ผู้เข้าร่วมโครงการ ฯ จะต้องชำระค่าใช้จ่ายท่านละ ๙,๐๐๐ บาท ที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ มิชชั่น อ. มวกเหล็ก .สระบุรี (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐ ค่าที่พัก ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐ บาท ค่าพาหนะเดินทางไป - กลับ ระหว่างนนทบุรี - ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ.สระบุรี และศึกษาดูงานนอกสถานที่ ๖๕๐ บาท ) เพื่อนำไปเบิกจากต้นสังกัด (เบิกได้ทั้งหมด คือ ๙,๐๐๐ บาท)

หมายเหตุ

ท่านที่เดินทางไปที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรีเอง ท่านจะต้องชำระค่าใช้จ่ายเต็มจำนวน คือ ๙,๐๐๐ บาท  
ลงทะเบียนชำระเงินสด หรือบัตรเครดิต ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

## สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

๑. การแต่งกายตามสบายแต่สุขภาพตลอดหลักสูตร (ผู้หญิงนุ่งกางเกงได้)
๒. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
๓. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่ปรึกษาประจำไปด้วย
๔. ผู้ที่มีใบผลการตรวจร่างกายอยู่แล้ว ขอให้นำไปด้วย
๕. การแต่งกายคิงานสร้างสรรค์สีมคาวบอย



**The Legacy  
River Kwai**  
Kao I Dang, Kamchanaburi

**โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพของข้าราชการ**

**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑**

**หลักสูตรที่ ๒.๑ “การออกแบบชีวิตหลังเกษียณ.....ยุคไทยแลนด์ ๔.๐”**

**เพื่อเป็นหลักคิด แนวทางปฏิบัติชีวิตอยู่มีความสุข และมีคุณค่าในวัยเกษียณอายุราชการ**

**ด้วยโปรแกรมคุณภาพ**

**ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์ควอ ริสอร์ท กาญจนบุรี**

รุ่นที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๒๑	พฤษภาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๕	พฤษภาคม	๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๒	วันจันทร์ที่ ๔	มิถุนายน	-	วันศุกร์ที่ ๘	มิถุนายน	๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๓	วันจันทร์ที่ ๒	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๖	กรกฎาคม	๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๔	วันจันทร์ที่ ๑๖	กรกฎาคม	-	วันศุกร์ที่ ๒๐	กรกฎาคม	๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)
รุ่นที่ ๕	วันจันทร์ที่ ๖	สิงหาคม	-	วันศุกร์ที่ ๑๐	สิงหาคม	๒๕๖๑	(๑๒๐ คน)

<b>วันแรก (วันจันทร์)</b>	สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์ควอ ริสอร์ท กาญจนบุรี
๐๗.๓๐ น.	พร้อมกันที่สำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี /ลงทะเบียนเข้าโปรแกรม
๐๘.๐๐ น.	ออกเดินทางจากสำนักงาน ก.พ. สู่จังหวัดกาญจนบุรี (รับประทานอาหารเช้าว่างบนรถ)
๑๑.๓๐- ๑๒.๐๐ น.	เดินทางถึงเดอะ เลกาซี ริเวอร์ควอ ริสอร์ท รับเครื่องดื่มต้อนรับ ชี้แจงรายละเอียดโปรแกรม และแนะนำวิทยากร
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย “การวางแผนการเงินหลังเกษียณ”
๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ ออบสมุนไพรร/สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิกในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำผู้เข้าร่วมโครงการและทีมงาน
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สอง (วันอังคาร)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายบริหารเพื่อสุขภาพ “ซิงก”
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “ออกแบบชีวิต หลังเกษียณ กับยุค Thailand ๔.๐”
๑๒.๐๐ - ๑๒.๒๐ น.	ถ่ายรูปทำทำเนียบรุ่น
๑๒.๒๐ - ๑๓.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย “ผู้สูงวัย...หัวใจ IT”

๑๖.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	กิจกรรมสุขภาพ อบสมุนไพโร/สระสปา / นวดเพื่อสุขภาพ / แอโรบิคในน้ำ
๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สาม (วันพุธ)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ออกเดินทางศึกษาดูงาน “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” ตามแนวพระราชปรีชาญาณ จังหวัดทหารบก
	กาญจนบุรี ศูนย์การเรียนรู้ค่ายสุรสีห์ ซึ่งได้น้อมนำแนวพระราชปรีชาญาณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
	รัชกาลที่ ๙ ซึ่งเป็นสถานที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจพอเพียง ด้านการสร้างฝายชะลอน้ำ การปลูกสัตว์
	การเกษตร ฯลฯ
๐๙.๐๐ น.	เดินทางถึง “ศูนย์การเรียนรู้...ค่ายสุรสีห์” วิทยากรนำบรรยายและนำชม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน “เมืองมัลลิกา ร.ศ. ๑๒๔” เมืองจำลอง ที่แสดงให้เห็นชาวไทยได้รู้ว่าบรรพบุรุษของเรานั้นมีภูมิ
	ปัญญาไม่แพ้ชาติใดในโลก
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เลือกประธานรุ่น-ตั้งชื่อรุ่น) / พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่สี่ (วันพฤหัสบดี)</b>	
๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๕.๓๐ น.	เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้าฝึก “โยคะ”
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพและปฏิบัติการกิจส่วนตัว
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย “การดูแลสุขภาพองค์กรรวมสายกลางเพื่อชีวิต”
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	บรรยาย “ธุรกิจแฟรนไชส์...ทางเลือกใหม่หลังเกษียณ”
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
	สรุปแนวความคิด...สร้างสรรค์อาลา
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
<b>วันที่ห้า (วันศุกร์)</b>	
๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติภารกิจส่วนตัวพร้อมเก็บสัมภาระและเช็คเอาท์
๐๗.๓๐ น.	ออกเดินทางจากเลกาซี สู่สะพานข้ามแม่น้ำแคว ศึกษาดูงานสะพานประวัติศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒
๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.	เดินทางถึงสะพานข้ามแม่น้ำแคว
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แวะซื้อของฝากร้านวันเส้นแม่บัวคำ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน “สวนสิริรุกษชาติ” อุทยานสมุนไพรมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ออกเดินทาง กลับสำนักงาน ก.พ.ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี
๑๖.๓๐ น.	เดินทางถึงสำนักงาน ก.พ. ถ.ติวานนท์ จ.นนทบุรี โดยสวัสดิภาพ

## หมายเหตุ

- ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายคนละ ๙,๘๐๐.- บาท (ค่าอาหาร ๔,๒๕๐.- บาท ค่าอาหารว่าง ๕๐๐.- บาท ค่าที่พัก ๓,๖๐๐.- บาท ค่าพาหนะเดินทาง ไป – กลับ ระหว่าง สำนักงาน ก.พ. จังหวัดนนทบุรี - เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท ๙๕๐.- บาท) อุปกรณ์ในการฝึกอบรม ๕๐๐ บาท
- ที่พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ ๒,๕๐๐.- บาท

## สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- เจ้าหน้าที่ เดอะเลกาซีฯ คุณชนวรรณ แซ่มสู่น โทร. ๐๘ ๑๓๒๓ ๑๐๒๑ และ คุณฉมาทิพย์ หันหาบุญ โทร. ๐๖ ๕ ๒๖๔ ๑๙๑๔
- โปรแกรมและเวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนัดได้คนละ ๑ ครั้ง ๑ ชั่วโมง
- วิทยากร สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

## เอกสารประกอบคำบรรยาย

- ทำเนียบรุ่น
- อุปกรณ์ประกอบการอบรม

## สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพ (สุภาพสตรีนุ่งกางเกงได้) และชุดวันเลียงอำลา (ตามอัธยาศัย)
- ยารักษาโรคประจำตัว / ร่ม / หมวก / กล้องถ่ายรูป / แว่นตากันแดด /
- ชุดขาสั้น สำหรับแอบีคโนน้ำ / เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับการออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับใส่เดินทาง

คู่มือการลงทะเบียนโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

เงื่อนไขการสมัครเข้าร่วมโครงการ

๑. ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการต้องเป็นข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑
๒. เอกสารที่ใช้สำหรับประกอบการสมัคร คือ สำเนาบัตรข้าราชการ
๓. ผู้สมัครสามารถเลือกสมัครเข้าร่วมโครงการหลักสูตรที่ ๑ หรือหลักสูตรที่ ๒ เพียงหลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่ง หรือทั้งสองหลักสูตรก็ได้ ในกรณีหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครสามารถเลือกได้เพียง ๑ หลักสูตรเท่านั้น และต้องเป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการอบรมโครงการลักษณะเดียวกันกับโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการมาก่อน
๔. ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้อง ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงที่ท่านจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.)
๕. ในหลักสูตรที่ ๒ ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าลงทะเบียนตามหลักสูตรที่เลือก โดยชำระ ค่าใช้จ่ายทั้งหมดผ่านทางกรโอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีของหลักสูตรที่ท่านเลือกตามใบตอบรับของสำนักงาน ก.พ. ล่วงหน้า ๑๐ วัน ก่อนเข้ารับการอบรม หากเกินระยะเวลาที่กำหนดจะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ในการสมัครเข้ารับการอบรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ ในหลักสูตรที่ ๒ ทั้งนี้ ท่านสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม การจัดงาน และการประชุมระหว่างประเทศ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๕๕ และหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค ๐๔๐๖.๔/ว๕ ลงวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๖
๖. สำหรับหลักสูตรที่ ๒ ผู้สมัครควรศึกษารายละเอียด กำหนดการ กิจกรรม ระยะเวลาของรุ่นฝึกอบรมแต่ละสถานที่ก่อนการสมัครลงทะเบียน เพราะท่านจะไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

## ขั้นตอนการลงทะเบียน หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

- ๑) สำหรับหลักสูตรที่ 1 (URL: <http://register.ocsc.go.th/registration/6101> )
- ๒) สำหรับหลักสูตรที่ 2 (URL: <http://register.ocsc.go.th/registration/6102> )
- ๓) ผู้สมัครที่ต้องการเข้าร่วมโครงการฯ ให้คลิกที่คำว่า “สมัครหลักสูตรที่ 1” หรือ “สมัครหลักสูตรที่ 2”  
(หลังจากที่ผู้สมัครกรอกข้อมูลลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว ผู้สมัครสามารถตรวจสอบรายชื่อได้ โดยคลิกที่คำว่า “รายชื่อผู้สมัคร”)

ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 1 >> สมัครหลักสูตรที่ 1 โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง โฟโพร้มก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 1 >> <a href="#">ดาวน์โหลดเอกสาร</a>
ลงทะเบียนหลักสูตรที่ 2 >> สมัครหลักสูตรที่ 2 (หลักสูตรที่ 2 ผู้สมัครเลือกได้เพียง 1 หลักสูตรเท่านั้น และไม่สามารถเปลี่ยนหลักสูตรฝึกอบรมภายหลังได้) โปรดเตรียมสำเนาบัตรข้าราชการหน้า-หลัง โฟโพร้มก่อนการสมัคร (รูปแบบไฟล์ pdf, jpg, jpeg)	ดูรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >> รายชื่อผู้สมัคร	กำหนดการโครงการ หลักสูตรที่ 2 >> (2.1 <a href="#">เอกสารชี้แจง</a> ) >> (2.2 <a href="#">คุณสมบัติรับเข้าอบรม</a> ) >> (2.3 <a href="#">เพชรรับดาว 1000ชม</a> ) >> (2.4 <a href="#">ชมรมศุภดาว โดยกมธิตกภายใน 100 Me Tour</a> และศูนย์ฝึกอบรม อบรมจนครบ หมดตัว) >> (2.5 <a href="#">นิคสารเพื่อผู้สูงวัย 10-500</a> )
พิมพ์แบบฟอร์มเข้าร่วมโครงการ: >> <a href="#">พิมพ์แบบฟอร์ม</a>		

๓) กรอกรหัสผ่านที่ได้ ลงในช่องและคลิกปุ่ม “Submit”

๓.๑) รหัสผ่านหลักสูตรที่ 1 “6101”

๓.๒) รหัสผ่านหลักสูตรที่ 2 “6102”

## Protected Page – กรรณากรอกรหัสผ่าน

หลักสูตรหรือโครงการที่ท่านกำลังสมัครถูกป้องกันด้วยรหัสผ่าน ท่านสามารถขอรหัสผ่านได้ที่หน่วยงานต้นสังกัดของท่าน  
The page you are trying to view is password protected. Please enter the password below to proceed.

\*รหัสผ่าน จัดทำขึ้นเพื่อกรองผู้สมัครที่ได้รับคัดเลือกจากต้นสังกัดจริง

รหัสผ่าน \*

Submit

๔) ผู้สมัครต้องกรอกข้อมูลในระบบให้ถูกต้องและครบถ้วน และคลิกที่ปุ่ม “Submit” ด้านล่างเพื่อบันทึกข้อมูล (ท่านไม่สามารถแก้ไขข้อมูลหลังจากกดปุ่ม “Submit” บันทึกข้อมูลในระบบเรียบร้อยแล้ว)

**ข้อมูลทั่วไปผู้สมัคร**

เลขประจำตัวประชาชน

ตำแหน่ง

ชื่อ

นามสกุล

โทรศัพท์มือถือ

โทรศัพท์ที่ทำงาน

---

**อีเมล**

กรณีที่ผู้สมัครมีอีเมล ให้สะกดชื่อภาษาอังกฤษของผู้สมัคร และตามด้วย **ตัวเลข 3 หลัก** คัดจากชื่อ และตามด้วย **@fake.localhost** ตัวอย่างเช่น todsob123@fake.localhost , supawat669@fake.localhost เป็นต้น

E-mail address

You can leave this field empty to autofill it with the registrer's e-mail address.

Allowed file types: pdf jpg jpeg png

---

**บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน**

ชื่อ-นามสกุล (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

ความสัมพันธ์ (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

โทรศัพท์ (บุคคลที่ติดต่อได้กรณีฉุกเฉิน)

## ๕) ระบบแสดงข้อความ “ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน”

### ขอบคุณสำหรับการลงทะเบียน

### โครงการเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 (ปัจฉิมฯ) หลักสูตรที่ 1 และ หลักสูตรที่ 2

#### หมายเหตุ

1. เมื่อทางสำนักงาน ก.พ. ได้ตรวจสอบข้อมูลการสมัครและการตอบรับเข้าร่วมโครงการของท่านแล้ว
2. ผู้สมัครสามารถพิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ ได้ต่อเมื่อสถานะเป็น **อนุมัติ** เท่านั้น
3. เพื่อให้ทางผู้สมัครนำไปยื่นต่อหน่วยงานต้นสังกัดของท่าน และเป็นหลักฐานการสมัครเข้าร่วมโครงการ
4. ผู้ที่สมัครในหลักสูตรที่ 1 จะต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 1 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่ในวันที่ 26 เมษายน 2561 เพื่อลงทะเบียนและรับเอกสารการเข้าร่วมโครงการ
5. ผู้ที่สมัครในหลักสูตรที่ 2 จะต้องนำหนังสือตอบรับการเข้าร่วมในหลักสูตรที่ 2 มายื่นต่อเจ้าหน้าที่โครงการฯ ในวันแรกของภารกิจอบรมในรุ่นที่ท่านเลือกเพื่อลงทะเบียนและรับเอกสาร
6. ผู้สมัครจะต้องชำระค่าไปจ่ายทั้งหมดในวันเข้ารับการฝึกอบรมแต่ละรุ่น ณ สถานที่ที่เลือกเข้ารับการฝึกอบรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ในหลักสูตรที่ 2
7. ผู้สมัครที่เข้าร่วมโครงการในหลักสูตรที่ 2 ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการฝึกอบรมภายหลังได้

#### ตรวจสอบรายชื่อการสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 1 >>>คลิก
ตรวจสอบรายชื่อผู้สมัครหลักสูตรที่ 2 >>>คลิก
พิมพ์แบบตอบรับเข้าร่วมโครงการ >>>คลิก (เฉพาะผู้สมัครที่มีสถานะ "อนุมัติ" เท่านั้น)