

โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักปกครองและนักบริหาร
หลักสูตรนักปกครองระดับสูง (นปส.) รุ่นที่ 69 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560
ระหว่างวันที่ 21 – 23 มิถุนายน 2560

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ. สระบุรี

วันพุธที่ 21 มิถุนายน 2560

- เวลา 05.30 น. รับประทานอาหารเช้า ณ วิทยาลัยมหาดไทย
- เวลา 06.00 น. ออกเดินทางจากวิทยาลัยมหาดไทย อ.บางละมุง จ.ชลบุรี ไปศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี
- เวลา 09.00 น. เดินทางถึง ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ. สระบุรี
- เวลา 10.00 น. ปฐมนิเทศ / ต้อนรับอาหารว่าง
กิจกรรมสานสัมพันธ์
เคล็ดลับ 8 ประการเพื่อสุขภาพ
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.30 น. ชมการสาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- เวลา 13.30 น. แบ่งเป็น 3 ฐาน วิถีธรรมชาติ
- ฐานที่ 1 ผ่อนคลายได้สติ
- ฐานที่ 2 ธรรมชาติบำบัดลดการใช้ยา
- ฐานที่ 3 กอดจุดหยุดปวด
- ฐานที่ พิเศษ นวดบำบัดจุด 10 นาที /ท่าน
- เวลา 16.30 น. แอโรบิกในน้ำ / เดินยามเย็น / อบอุ่นน้ำขั้วสารพิษ
- เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- เวลา 19.00 น. ผ่อนคลายในวัยสบาย อ.เสาวณีย์ สังฆโสภณ.
- เวลา 20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดีที่ 22 มิถุนายน 2560

- เวลา 06.00 น. รับอรุณ / อุ่นร่างกาย (เดินยามเช้า)
- เวลา 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า (อาหารเพื่อสุขภาพ)
- เวลา 08.30 น. เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- เวลา 09.00 น. กินอยู่เพื่อรับธาตุ อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร์
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.30 น. แบ่งเป็น 3 ฐาน วิถีธรรมชาติ
- ฐานที่ 1 อาหารล้างพิษ / ตรวจอายุสุขภาพ
- ฐานที่ 2 มณีเวชพื้นฐาน
- ฐานที่ 3 ฝึกลมปราณ
- ฐานที่ พิเศษ นวดบำบัดจุด 10 นาที /ท่าน

เวลา 16.30 น. แอโรบิกในน้ำ / เดินยามเย็น / อบอุ่นน้ำขั้วสารพิษ
เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
เวลา 19.00 น. ชะลอโรคปวดข้อ **อ.สิริอาภรณ์ ธนงทิพย์กุล**
เวลา 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์ที่ 23 มิถุนายน 2560

เวลา 06.00 น. สวทหล่ออย่างกระชับ
เวลา 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า (อาหารเพื่อสุขภาพ)
เวลา 08.30 น. เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
เวลา 09.00 น. การใช้ชีวิตให้ยั่งยืนอย่างมีความสุข สุขภาพ **อาจารย์ไกร มาศพิมล**
เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.30 น. เก็บสัมภาระ / คีนุกุญแจ.....เดินทางกลับ.....

* สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

1. การแต่งกายตามสบายแต่สุขภาพตลอดหลักสูตร (สภาพสตรีสวมกางเกงได้)
2. ชุดออกกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้ปรึกษาแพทย์ประจำไปด้วย

หากมีข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อ

คุณไพริน ทำขุนทด

โทร. 036-720 – 600 - 0/085 – 1255203

โทรสาร 036 – 720 - 606