



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี  
 เลขที่ 16 พ.ย. 2560  
 วันที่ เดือน พ.ศ.  
 เวลา 10.38 น.

ที่ พม ๐๔๐๓/ ๒๕๖๓

งานส่งเสริมวิชาการ  
 เลขที่ 425/2560  
 วันที่ 16 พ.ย. 60  
 12.30 น.

ถึง ส่วนราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ มหาวิทยาลัย และองค์การมหาชน

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์  
 ได้กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี ประจำปี ๒๕๖๑ ตามโครงการเตรียมความพร้อมประชากรผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่างๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทาง ปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี ดังนี้

กลุ่มงานบริหารและพัฒนาบุคคล  
 เลขที่ 1943  
 วันที่ 27 พ.ย. 2560

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานท่านจัดส่งบุคลากร อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี เข้าร่วมอบรมดังกล่าวโดยมีค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ และขอความกรุณาส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสารหมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมลล์ dop58.misson@gmail.com ภายในวันและเวลาที่กำหนด แต่ละรุ่นด้วยจักษขอบคุณยิ่ง



กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ  
 โทร./โทรสาร ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙

๕๒๕๖๖

แบบแจ้งยืนยันการเข้าร่วมสัมมนา

โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๑

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอห้วยเกตุเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
เกิด/เดือน/ปีเกิด.....

ตำแหน่ง.....สังกัดหน่วยงาน.....

กระทรวง.....

ที่อยู่หน่วยงาน.....

.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

โทรศัพท์มือถือ.....E-mail.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

รุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา

- รุ่นที่ ๑ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐
- รุ่นที่ ๒ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๓ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๓๐ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๔ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๖ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๕ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๖ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๗ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- รุ่นที่ ๘ อายุ ๕๐-๖๐ ปี ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑  
ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

กรุณาโอนเงินก่อนวันเดินทางในแต่ละรุ่นอย่างน้อย ๑๐ วันทำการ ออกใบเสร็จรับเงินในนาม

- ชื่อหน่วยงาน โปรดระบุ .....
- ชื่อบุคคล .....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

โรคประจำตัว..... กรุ๊ปเลือด..... แพ้ยา.....

ผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ชื่อ..... โทรศัพท์มือถือ.....

เกี่ยวข้องเป็น.....

#### การเดินทาง

- เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้  เดินทางไปด้วยตนเอง

#### การจองห้องพัก

พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่น อัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน

- พักคู่

กรณีพักคู่ ท่านมีความประสงค์

- ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้
- ขอพักคู่กับ..... โทรศัพท์มือถือ.....

#### ข้อมูลเพิ่มเติม

๑. ลงทะเบียนวันเดินทาง ณ บริเวณอาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.

๒. กรณีเดินทางไปกลับศูนย์ฯ มิชชั่นจัดให้มีรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาล มิชชั่น เวลาประมาณ ๑๓.๐๐ น.

๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการสัมมนาฯ เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง

๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มีชา กาแฟ

๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

๖. ใบเสร็จค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง

หมายเหตุ : กรุณาโอนเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนา เข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาถนนศรีอยุธยา ชื่อบัญชี เงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔ (ออมทรัพย์) และส่งสำเนาการโอนเงินค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรมให้ชัดเจนและถูกต้องที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ หรือโทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓, ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓ หรือทางอีเมล [dop58.misson@gmail.com](mailto:dop58.misson@gmail.com) , [kriroek@hotmail.com](mailto:kriroek@hotmail.com) สามารถดาวน์โหลดแบบตอบรับได้ที่ [www.dop.go.th](http://www.dop.go.th)

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี

น.ส. จันทร์สุดา ป่านภูมิ

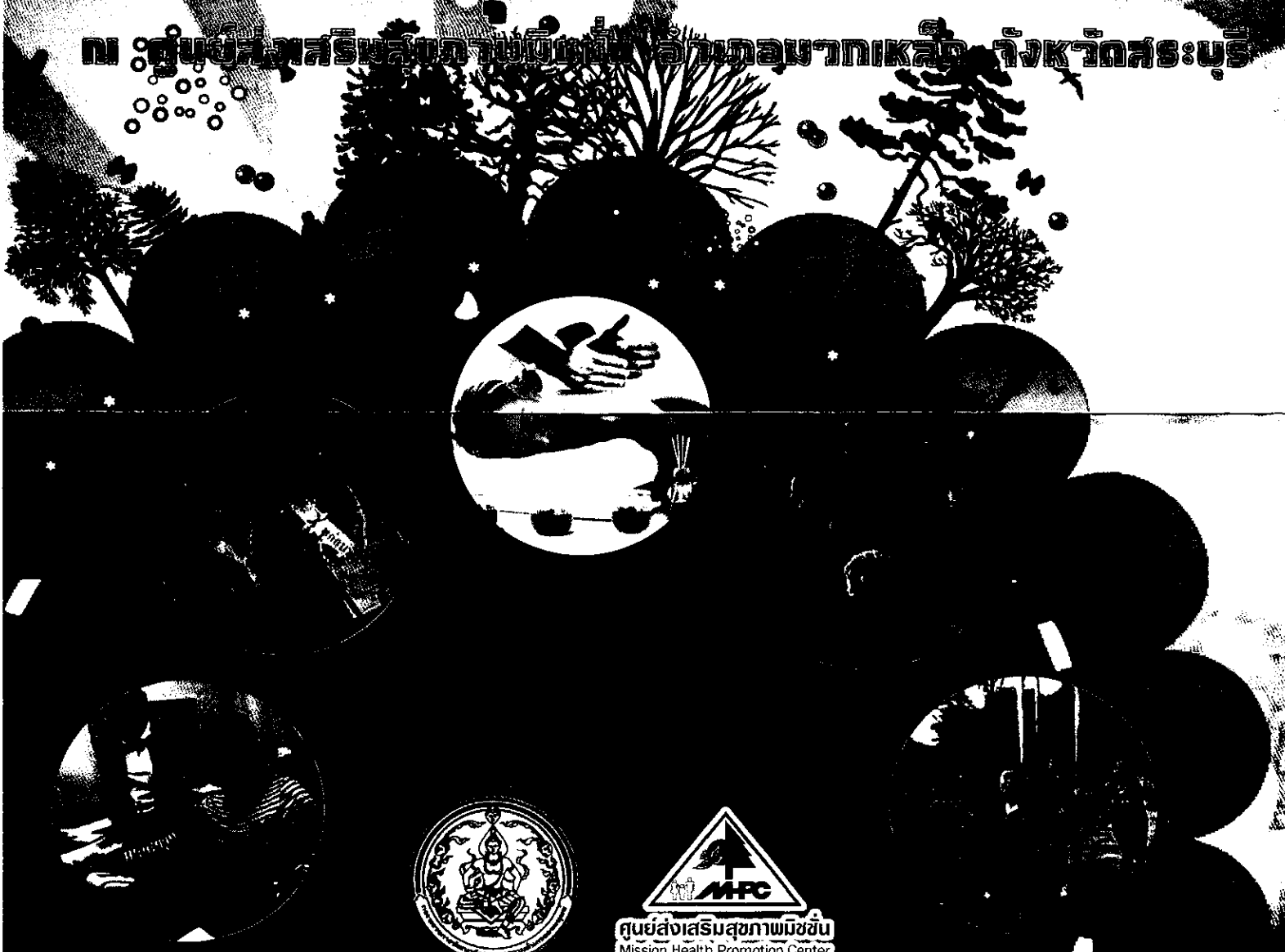
สุขภาพ  
เตรียมตัวก่อนปีใหม่

บุคลากรภาครัฐ



# สุขภาพวัยเกษียณ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอตากอากาศ จังหวัดสระบุรี



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center

# กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี



## วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ sw. มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ sw. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จ.สระบุรี
  - ปฐมนิเทศ/ลงทะเบียน
  - กิจกรรมสานสัมพันธ์ (แนะนำตัวเอง) ทีม MHPC
  - บรรยาย เข้มทิศ “สุขภาพองค์กร” โดย อ.เปี่ยมบุญ เจริญรัตน์
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. บรรยาย “ป้องกันและชะลอโรคปอดข้อ” โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนาภิกษย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพุธ

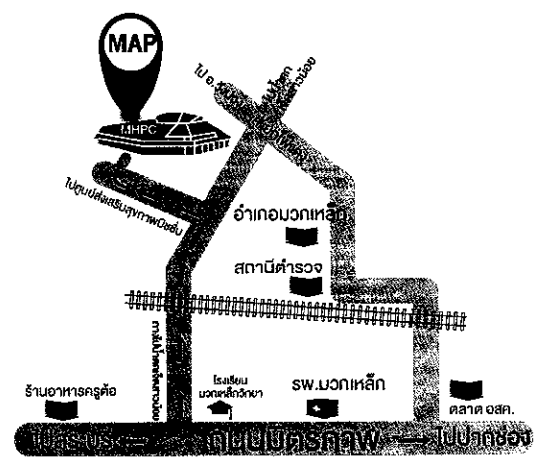
- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 05.15 น. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น Body Analysis
- 06.00 น. เคนยามเช้า (อานอรุณ + อุ่นร่างกาย)
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ / ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “กฎหมายควรรู้” โดย อ.นัญชา จักยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์                      • นวด/อบไอน้ำ
  - ฝึกลมปราณ                      • มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/ไฮโดรเทราพี / เคนยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ” โดย อ.สุวิติ กนิชวานิชย์
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันพฤหัสบดี

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call)
- 06.00 น. หัวเราะบำบัด
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. **บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอาศัย** อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ
  - พบแพทย์                      • นวด/อบไอน้ำ
  - มณีเวชพื้นฐาน/คลายเครียด                      • ฝึกลมปราณ
- 16.00 น. กิจกรรมในน้ำ/แอโรบิค/ไปโลน้ำ หรือใช้ในสระจกฐิ/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันศุกร์

- 05.00 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning Call) รับเครื่องดื่มรักษา
- 06.00 น. ยืดเส้นสายวัน
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “สมุนไพรไทย” อ.เอกชัย ณ ป้อมเพชร์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางไปศึกษาดูงาน ที่ พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง จ.ปทุมธานี
- 16.00 น. เดินทางกลับ กทม.



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Mission Health Promotion Center

เลขที่ 195/5 หมู่ 3 ถนนมิตรภาพ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180  
โทร. 036-720-600, 080-003-8776 แฟกซ์. 036-720-0601