

- เวลา 08.30 น. - เข้าห้องประชุมผู้อำนวยการ สมช. กล่าวต้อนรับ
- แนะนำโปรแกรม และนำวิทยากร
- เวลา 09.30 น. - บรรยายเรื่อง โรคที่เกิดจากโครงสร้างร่างกายผิดปกติ โดยไม่ต้องใช้ยา
โดย นายแพทย์จิรัชมพร ต้นประเสริฐ
(ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านสัลยกรรมและปรับกระดูก)
- เวลา 10.15 น. รับประทานอาหารว่าง / ชาสมุนไพร
- เวลา 10.30 น. การฝึกกล้ามเนื้อ / อาบแสงตะวัน / อบชาวนา
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา 13.00-14.00 น. ฟังบรรยายเรื่องเคล็ดลับแห่งการมีอายุยืนแบบโยคะ และอายุรเวท
โดย คุณกรรณิกา จิตต์ศรัทธา
- เวลา 15.00 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- เวลา 15.15 น. ฝึกสมาธิ / นวดฝ่าเท้า ผ่อนคลายความเครียด
- เวลา 16.00 น. ออกกำลังกาย แอร์โรบิคในน้ำ
- เวลา 18.30 น. อาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- เวลา 19.30 น. การบรรยายเรื่องวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพจิตที่ดี
โดย นายแพทย์ชุมพล สมประสงค์
- เวลา 21.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 3 ของการสัมมนา

- เวลา 05.00 น. ตื่นนอน
- เวลา 05.30 น. ดื่มน้ำธัญพืช ออกกำลังกาย / รำจึก / รำตะบอง
- เวลา 07.30 น. อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เวลา 08.30 น. เสวนา เรื่อง "ประสบการณ์สุขภาพ"
โดย นายแพทย์ขลิต ชัยประสาธน์
- เวลา 09.30 น. ฝึกกล้ามเนื้อ / อบชาวนา / อาบแสงตะวัน
- เวลา 11.00 น. อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
- เวลา 12.00 น. อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
(โดยล่องแพชมธรรมชาติสองฟากฝั่งแม่น้ำแควน้อย)
- เวลา 14.00 น. สารีตและฝึกการนวดฝ่าเท้า

เวลา 15.30 น.	อาหารว่างเพื่อสุขภาพ
เวลา 15.45 น.	อบเซาว์น่า และแอโรบิคในน้ำ
เวลา 18.30 น.	อาหารเย็นเพื่อสุขภาพและงานเลี้ยงสังสรรค์
เวลา 22.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 4 ของการสัมมนา

เวลา 05.00 น.	ตื่นนอนตอนเช้า
เวลา 05.30 น.	ดื่มน้ำธัญพืช ออกกำลังกาย รำจ๊ิง และรำกระบี่กระบอง
เวลา 07.45 น.	อาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และเสวนาประสบการณ์สุขภาพ โดย นายแพทย์ชลิต ชัยประสาธน์
เวลา 09.30 น.	ฝึกล้างพิษ / อบเซาว์น่า / อาบแสงตะวัน
เวลา 12.00 น.	อาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
เวลา 13.30 น.	พิธีปิด / กิจกรรมอำลา
เวลา 14.30 น.	เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

**หนังสือแสดงความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการ
โครงการสัมมนาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อนเกษียณอายุราชการ**

(1) ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
 สังกัด.....กอง.....
 กรม/จังหวัด.....มีความประสงค์จะขอเข้าร่วม

โครงการเกษียณอายุราชการปี 2548 ในรุ่น (ใส่เครื่องหมาย ✓ ในรุ่นที่ต้องการ)

- ☐ รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 15-18 มีนาคม 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 ก.พ.48)
- ☐ รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 19-22 เมษายน 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 มี.ค.48)
- ☐ รุ่นที่ 3 ระหว่างวันที่ 24-27 พฤษภาคม 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 เม.ย.48)
- ☐ รุ่นที่ 4 ระหว่างวันที่ 21-24 มิถุนายน 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 พ.ค.48)
- ☐ รุ่นที่ 5 ระหว่างวันที่ 19-27 กรกฎาคม 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 มิ.ย.48)
- ☐ รุ่นที่ 6 ระหว่างวันที่ 23-26 สิงหาคม 2548 (ส่งใบสมัครภายในวันที่ 10 ก.ค.48)

☐ (2) ข้าพเจ้า

☐ (2.1) ได้ส่งเงินทางธนาคาร สังกัด นายกมลมาศข้าราชการบำนาญบำนาญ
 กระทรวงสาธารณสุข ที่ทำการไปรษณีย์ นนทบุรี แล้ว

(2.2) (กรณีส่งด้วยวิธีอื่น).....

☐ (3) ข้าพเจ้ายังไม่ได้ส่งเงินค่าสมัคร แต่จะส่งมาภายหลังและภายในเวลาที่กำหนด

(4) ข้าพเจ้าทราบว่าเงินที่ข้าพเจ้าส่งมาจะไม่ได้รับคืน หากข้าพเจ้าไม่เข้าร่วมโครงการ
 ตามที่ข้าพเจ้าสมัครไว้ ยกเว้น เหตุสุดวิสัย

(ลงชื่อ) ผู้สมัคร

()

...../...../.....

หมายเหตุ

* ผู้ต้องการเข้าร่วมโครงการอาจสมัครไว้ก่อนส่งเงินก็ได้ แต่จะต้องส่งเงิน
 ก่อนวันเริ่มสัมมนา 10 วัน มิฉะนั้นจะถูกตัดสิทธิ์

** กรณีมีความจำเป็น ไม่สามารถส่งเงินภายในกำหนดได้ ให้โทรศัพท์แจ้งที่
 หมายเลข 02-5901835 หรือ 09-6674266