

**โครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักปกครองและนักบริหาร**  
**หลักสูตรนักปกครองระดับสูง (นปส.) รุ่นที่ 68 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560**  
**ระหว่างวันที่ 15 – 17 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2560**  
**ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ. สระบุรี**

**วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 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
- ฐานที่พิเศษ นวดจุดจุดบำบัด 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 16 กุมภาพันธ์ 2560**

- เวลา 06.00 น. รับอรุณ / อบอุ่นร่างกาย (เดินยามเช้า)
- เวลา 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า (อาหารเพื่อสุขภาพ)
- เวลา 08.30 น. เริ่มวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
- เวลา 09.00 น. กินอยู่เพื่อปรับธาตุ 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
- ฐานที่พิเศษ นวดจุดจุดบำบัด 10 นาที/ท่าน

เวลา 16.30 น. แอโรบิกในน้ำ / เดินยามเย็น / อบอุ่นน้ำขับสารพิษ  
เวลา 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น  
เวลา 19.00 น. ชะลอโรคปวดข้อ **อ.ศิริอาภรณ์ ธนาภทิพย์กุล**  
เวลา 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

### วันศุกร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560

เวลา 06.00 น. สวยหล่ออย่างกระชับ  
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 / คีนุกูญแจ.....เดินทางกลับ.....

\*\*\*\*\*

### \* สิ่งของที่จะต้องนำติดตัวไป

1. การแต่งกายตามสบายแต่สุขภาพตลอดหลักสูตร (สุขภาพสตรีสวมกางเกงได้)
2. ชุดออกกำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี)
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้แพทย์ที่รักษาประจำไปด้วย

หากมีข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อ

คุณไพริน ทำขุนทด

โทร. 036-720 – 600 - 0/085 – 1255203

โทรสาร 036 – 720 - 606

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 / อบไอน้ำขับสารพิษ
- 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 ชนางทิพย์กุล**
- 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. ชุดออก22กำลังกาย รองเท้ากีฬา และชุดว่ายน้ำ ( ถ้ามี )
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัวขอให้ปรึกษาแพทย์ประจำไปด้วย

**หากมีข้อสงสัยประการใดกรุณาติดต่อ**

คุณไพริน ทำขุนทด

โทร. 036-720 – 600 - 0/085 – 1255203

โทรสาร 036 – 720 - 606

