



ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ ๖๒๕๑๓

ถึง จังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้หน่วยงานแจ้งบุคลากรในสังกัด อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี ทราบ โดยผู้เข้าร่วมการอบรมดังกล่าวต้องชำระค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง และขอให้ส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสาร หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕ หรือทางอีเมล [registerdop@gmail.com](mailto:registerdop@gmail.com) หรือ Line ID : @lbk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่น รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมการพัฒนาชุมชน [www.personel.cdd.go.th](http://www.personel.cdd.go.th)



กองการเจ้าหน้าที่

โทร.๐-๒๑๔๑-๖๑๙๑

โทรสาร ๐-๒๑๔๓-๘๙๑๔-๑๕



กรมการพัฒนาชุมชน : เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี ๒๕๖๕



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มงานทะเบียนประวัติและบำเหน็จความชอบ โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๖๑๙๑  
ที่ มท ๐๔๐๒.๕/ ๑๑๕๕ วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

เรื่อง โครงการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

เรียน หัวหน้าหน่วยงานในสังกัด พช.

ด้วย กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดจัดอบรมเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอเมืองหลัก จังหวัดสระบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรภาครัฐมีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ จำนวน ๘ รุ่น ดังนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒
- รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กองการเจ้าหน้าที่ ขอให้หน่วยงานแจ้งบุคลากรในสังกัด อายุระหว่าง ๕๐ - ๖๐ ปี ทราบโดยผู้เข้าร่วมการอบรมดังกล่าวต้องชำระค่าลงทะเบียนคนละ ๗,๘๔๘ บาท ซึ่งสามารถเบิกจ่ายจากต้นสังกัดตามระเบียบกระทรวงการคลัง และขอให้ส่งแบบแสดงความจำนงค์เข้าร่วมสัมมนาทางโทรสาร หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙ ต่อ ๓๐๕ หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lbk2208e ภายในวันและเวลาที่กำหนดแต่ละรุ่น รายละเอียดสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์กองการเจ้าหน้าที่ กรมการพัฒนาชุมชน [www.personel.cdd.go.th](http://www.personel.cdd.go.th)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายภูษิต ลัทธินธรรม)  
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่



กรมกิจการผู้สูงอายุ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น  
Misson Health Promotion Center

กำหนดการสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณบุคลากรภาครัฐ  
ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

วันอังคาร

- 09.30 น. ลงทะเบียนที่ รพ.มิชชั่น
- 11.30 น. รับประทานอาหารเช้า (ณ รพ. มิชชั่น)
- 13.00 น. ออกเดินทาง
- 15.00 น. ถึงศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี  
\*ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น Body analysis  
\*ลงทะเบียน/กล่าวต้อนรับ/ปฐมนิเทศ  
\*กิจกรรมเช็คอิน (แนะนำตัวและสร้างปฏิมากรรม) ทีม MHPC
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพุธ

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) ทีม MHPC
- 06.00 น. เติมน้ำ/ออกกำลังกาย
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “กฎหมายควรรู้” โดย อ. บัญชา วิทยอนันต์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. บรรยาย “วางแผนเงินออมพร้อมรับวัยเกษียณ”  
โดย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย  
\*ธรรมชาติบำบัด \*นวด/อบไอน้ำ  
\*ยางยืด \*หายใจ SKT
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. บรรยาย “ป้องกันและชะลอโรคปอดข้อ”  
โดย อ.สิริอาภรณ์ ธนาภทิพย์กุล
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันพฤหัสบดี

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call)
- 06.00 น. เติมน้ำ/ออกกำลังกาย ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ/ปฏิบัติภารกิจส่วน
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. **บ้านปลอดภัย สภาพแวดล้อมน่าอยู่**  
โดย อ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. สาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
- 13.30 น. กิจกรรมแยกฐานเพื่อสุขภาพ  
\*ธรรมชาติบำบัด \*นวด/อบไอน้ำ  
\*ยางยืด \*หายใจ SKT
- 16.00 น. กิจกรรมน้ำ/แอโรบิค/โบลีน้ำ หรือแช่ในสระจากูซี/เดินยามเย็น
- 18.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ
- 19.00 น. สานฝันวันอำลา “ราตรีดอกไม้บาน”
- 20.30 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันศุกร์

- 05.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า (Morning call) รับเครื่องดื่มธัญพืช
- 06.00 น. 6 Minute Walk Test ทีม MHPC
- 07.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- 08.30 น. กิจกรรมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตแจ่มใส
- 09.00 น. บรรยาย “สมุนไพรไทย”  
โดย อ. เอกชัย ณ ป้อมเพชร
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับ กรุงเทพฯ

แบบยืนยันการเข้าร่วมสัมมนาเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุบุคลากรภาครัฐ ประจำปี ๒๕๖๒

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๑

นาย/นาง/นางสาว.....อายุ.....ปี ตำแหน่ง.....  
หน่วยงาน/กระทรวง.....โทรศัพท์มือถือ.....  
ที่อยู่หน่วยงาน.....จังหวัด.....  
รหัสไปรษณีย์.....โทร.....โทรสาร.....E-mail.....  
กรณีฉุกเฉินสามารถติดต่อ ชื่อ.....โทรศัพท์มือถือ.....เกี่ยวข้องกับ.....

ส่วนที่ ๒

กรุณาเลือกรุ่นที่ต้องการเข้าร่วมสัมมนา ต้องมีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี

กรุณาส่งแบบยืนยันตามวันเวลาที่กำหนด ค่าลงทะเบียน ๗,๘๔๘ บาท (ท่านต้องเบิกจ่ายจากต้นสังกัด)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒            | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๕ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒     |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๒ | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒   |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒    | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๗ ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ |
| <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๔ ระหว่างวันที่ ๕ - ๘ มีนาคม ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒         | <input type="checkbox"/> รุ่นที่ ๘ ระหว่างวันที่ ๙ - ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒<br>ส่งแบบยืนยัน ภายในวันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒     |

การเดินทาง  เดินทางไปกับรถที่ทางศูนย์ฯ จัดให้  เดินทางไปด้วยตนเอง

การจัดห้องพัก  พักคู่ กับ.....โทรศัพท์.....  
 ให้ศูนย์ฯ จัดคู่พักให้  
 พักเดี่ยว (ค่าใช้จ่ายส่วนเกินผู้เข้าร่วมสัมมนาต้องรับผิดชอบเองโดยชำระกับทางศูนย์ฯ มิชชั่นอัตราคืนละ ๗๕๐ บาท/คน)

ส่วนที่ ๓

๑. โปรดระบุ ชื่อ/หน่วยงาน ในการออกไปเสริม.....  
(ใบเสริมค่าลงทะเบียน จะนำไปให้ที่โรงพยาบาลมิชชั่นในวันเดินทาง)
๒. ลงทะเบียน ณ อาคารอำนวยการชั้น ๑ โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. ศูนย์ฯ มิชชั่น  
จัดรถบริการ (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ออกจากโรงพยาบาลมิชชั่น เวลาประมาณ ๐๘.๓๐ น.
๓. การจัดที่พักจะจัดให้พักคู่ (ค่าใช้จ่ายรวมอยู่ในค่าลงทะเบียน) กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว (หากมีจำนวนห้องเพียงพอ) ผู้เข้าร่วมสัมมนาต้อง  
รับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนเกินเอง โดยไม่สามารถเบิกจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบการฝึกอบรมฯ หรือการเดินทางไปราชการเนื่องจากโครงการ  
สัมมนา เป็นการตกลงค่าใช้จ่ายเป็นกรณีพิเศษกับกรมบัญชีกลาง
๔. อาหารและอาหารว่าง เป็นอาหารมังสวิรัต เครื่องดื่มเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ไม่มี ชา กาแฟ
๕. กรุณาเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าผ้าใบ ยาประจำตัวไปด้วย

**หมายเหตุ :** - กรุณาชำระเงินค่าลงทะเบียน ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน เข้าบัญชีประเภทออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขานนทบุรี  
อยุธยา “ชื่อบัญชีเงินค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมของ กรมกิจการผู้สูงอายุ เลขที่บัญชี ๐๑๓-๖-๑๑๓๓๕-๔” และส่งสำเนาหลักฐานการชำระเงิน  
ค่าลงทะเบียนทางโทรสาร พร้อมระบุชื่อผู้เข้าร่วมสัมมนาและรุ่น/วันที่เข้าร่วมอบรม ให้ชัดเจนและถูกต้อง ที่หมายเลข ๐ ๒๖๔๒ ๔๓๓๙  
ต่อ ๓๐๕, หรือทางอีเมล registerdop@gmail.com หรือ Line ID : @lkb2208e

- กรณีชำระค่าลงทะเบียนแล้วมีเหตุจำเป็นไม่สามารถเข้าร่วมสัมมนาได้ ขอให้หนังสือจากหน่วยงานต้นสังกัดถึงผู้อำนวยการ  
กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ ล่วงหน้า ก่อนวันสัมมนาอย่างน้อย ๗ วัน หากพ้นกำหนดนี้ ขอสงวนสิทธิการคืนเงินในทุกกรณี

ผู้ประสานงานโครงการ : น.ส. ไกรฤกษ์ ฤกษ์ดี โทร. ๐๘ ๕๑๒๖ ๔๔๒๓  
น.ส. จันทร์สุดา ป้านภูมิ โทร. ๐๙ ๐๙๖๑ ๗๙๒๓

