



# โปรแกรมทัวร์ “ สุขภาพสำหรับวัยสูงอายุ ”

หลักสูตร 1 วัน

คนละ 650 บาท

จำนวน 30-50 คน

- 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดกิจกรรม
- 09.00 - 09.30 น. หัวข้อ “ร่างกายของคุณ Fit&Firm แค่นี้ก็คุ้มกัน”
- 09.30 - 12.00 น. การสาธิต”โยคะเพื่อเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางและขา”
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.30 น. หัวข้อ “กินอย่างไร ให้ห่างไกลโรค”
- 13.30 - 16.00 น. การสาธิตวิธีการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โมจิโต้ะ
- 16.00 - 16.30 น. ถ่ายภาพหมู่ / ปิดกิจการกรรรม

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00 น.  
และเวลา 14.00 น. หรืออาจเปลี่ยนแปลง  
ตามความเหมาะสม

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร. 038-111-724-6





# โปรแกรมทัวร์ “สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”

หลักสูตร 2 วัน 1 คืน

จำนวน 30 – 50 คน

ค่า: 1,700 บาท

## วันแรก

- 12.00 - 13.00 น. เดินทางถึงศูนย์การเรียนรู้และฝึกอบรมด้านผู้สูงอายุ จ.ชลบุรี พร้อมรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเก็บสัมภาระที่ห้องพัก
- 14.00 - 14.30 น. พิธีเปิดกิจกรรมโปรทัวร์ “สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 14.30 - 15.30 น. หัวข้อ “ร่างกายของคุณ Fit & Firm แค่นี้ก็คุ้มกัน”
- 15.30 - 17.00 น. การสาธิต “โยคะเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางและขา”
- 17.00 - 18.00 น. พักผ่อนและออกกำลังกายตามอัธยาศัย
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 - 21.00 น. บริหารจิตเพื่อสุขภาพ และเพลิดเพลินกับการร้องเพลงคาราโอเกะ

## วันที่สอง

- 07.00 - 08.00 น. ฝึกซีกงรับอรุณ
- 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 - 12.00 น. หัวข้อ “กินอย่างไร ให้ห่างไกลโรค”
- 09.30 - 12.00 น. การสาธิตวิธีการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ โมจิโด้
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.30 น. ถ่ายภาพหมู่/ ปิดกิจกรรม

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ เวลา 14.30 น.  
หรืออาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม





# โปรแกรมทัวร์ “สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”

หลักสูตร 3 วัน 2 คืน

จำนวน 30 – 50 คน

ค่า: 2,500 บาท

## วันแรก

- 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 08.30 - 09.00 น. พิธีเปิดกิจกรรมโปรแกรมทัวร์ “สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ”
- 09.00 - 09.30 น. หัวข้อ “ร่างกายของคุณ Fit & Firm แค่นั้นกัน”
- 09.30 - 12.00 น. การสาธิต “โยคะเพื่อเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางและขา”
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.30 น. หัวข้อ “กินอย่างไร ให้ห่างไกลโรค”
- 13.30 - 16.00 น. การสาธิตวิธีการทำเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ โมจิโตะ

## วันที่สอง

- 07.00 - 08.00 น. ฝึกซีกงรับอรุณ
- 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 - 12.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ “ละลายพฤติกรรมและเสริมพลังเชิงบวก”
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 13.30 น. หัวข้อ “กินอย่างไร ให้ห่างไกลโรค”
- 13.30 - 17.00 น. การสาธิตวิธีการทำเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ โมจิโตะ
- 17.00 - 18.00 น. ฝึกผ่อนและออกกำลังกายตามอธยาศัย
- 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็น
- 19.00 - 21.00 น. บริหารจิตเพื่อสุขภาพ และเพลิดเพลินกับการร้องเพลงคาราโอเกะ

## วันที่สาม

- 07.00 - 08.00 น. ฝึกซีกงรับอรุณ
- 08.00 - 09.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 - 11.00 น. สรุปลกิจกรรม/ถ่ายภาพหมู่/ปิดกิจกรรมโปรแกรมทัวร์
- 11.00 - 12.00 น. เก็บสัมภาระ
- 12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางออกจากศูนย์การเรียนรู้ฯ

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ เวลา 14.30 น.

หรืออาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม