

กำหนดการและการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการสัมมนา
เรื่อง “ชีวิตสดใส่วัยเกษียณ”

วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เวลา ๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.

เวลา ๘.๓๐ - ๙.๐๐ น.

เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๓๐

เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.

เวลา ๒๐.๐๐ น.

ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมธีระ สุตะบุตร ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี

พิธีเปิด โดยอธิการบดี

กินอย่างไรให้ปลอดภัย และอายุยืน

รับประทานอาหารกลางวัน ณ บริเวณโถงลิฟท์ ชั้น ๑ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี

ออกเดินทางไปยัง โรงแรมแซนดอนส์ เจ้าหลาว บีช รีสอร์ท

ถึงที่พัก และ พักผ่อนตามอัธยาศัย

รับประทานอาหารเย็น

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เวลา ๗.๐๐ - ๙.๐๐ น.

เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

เวลา ๒๒.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยหลักกัมฉิมเวช

รับประทานอาหารกลางวัน

ศึกษารมมะ ณ วัดเขาสุกิม

ศึกษารมชาติ ณ หน่วยสาธิตการเลี้ยงสัตว์น้ำ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาอ่าวคุ้งกระเบน

อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

พักผ่อนตามอัธยาศัย

รับประทานอาหารเย็น และงานเลี้ยงสังสรรค์ (ธีมฮาวาย ไนท์ पार्टी)

พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เวลา ๗.๐๐ - ๙.๐๐ น.

เวลา ๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

เยี่ยมชมวิถีชีวิตบริเวณตลาดผลไม้เนินสูง

รับประทานอาหารกลางวัน

เดินทางกลับถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

****กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม****

การนัดหมายและการเตรียมความพร้อม

๑. วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๘.๐๐ - ๘.๓๐ น.

ให้ท่านไปลงทะเบียน ณ ห้องประชุมธีระ สุนทรบุตร ชั้น ๒ อาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี วิทยาเขตบางเขน โดยพิธีเปิดจะเริ่มในเวลา ๘.๓๐ น. หลังจากรับประทานอาหารกลางวัน ให้ท่านเตรียมกระเป๋าเดินทางขึ้นรถบัส บริเวณด้านหลังอาคารสารนิเทศ ๕๐ ปี เพื่อเดินทางไปร่วมกิจกรรม ณ โรงแรมแชนดูนส์ เจ้าหลาว ปิชรีสอร์ท จ.จันทบุรี ซึ่งรถจะออกเดินทางในเวลา ๑๓.๓๐ น.

๒. วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ขอให้ท่านแต่งกายชุดลำลอง สวมใส่สบาย มีความยืดหยุ่นเหมาะสมกับการออกกำลังกาย เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในหัวข้อ “ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยหลักกมณีเวช”

๓. วันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ในช่วงงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งจัดในธีม “ฮาวายไนท์ปาร์ตี้” และจะมีการประกวดขวัญใจหนุ่มสาวKU จึงขอให้ท่านแต่งตัวสีสันสดใสในธีมฮาวายไนท์ปาร์ตี้ เช่น ชุดลายดอกไม้ หรือเครื่องประดับที่บ่งบอกถึงทะเล เพื่อร่วมกิจกรรมในค่ำคืนนี้