

กำหนดการประชุมนิเทศ
ระหว่างวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ – ๓ มีนาคม ๒๕๖๐
เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี

วัน/เวลา	รายละเอียด/หัวข้อวิชา	วิทยากร
วันอังคารที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐		
๐๖.๐๐ น.	ลงทะเบียนและรับเอกสารกิจกรรมการประชุมนิเทศ บริเวณ lobby โรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานคร	
๐๗.๐๐ น.	ออกเดินทางจากโรงแรมรามารการ์เด็นส์มุ่งสู่ จังหวัดกาญจนบุรี	
๑๐.๓๐ น.	เดินทางถึง เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ.กาญจนบุรี	
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ	นางสาวนฤมล สงวนวงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันเกษตรวิชาการ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กล่าวต้อนรับ และ ชี้แจงหลักสูตรการฝึกอบรม	ดร.ธันวา จิตต์สงวน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๑๔.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๑๕- ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์และคณะ
๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก และพักผ่อนตามอัธยาศัย	
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์และคณะ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันพุธที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๐		
๐๕.๓๐ น.	Morning Call	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ชุดกีฬา)	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ : Walk Rally	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	สรุปกิจกรรม Walk Rally	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๔๕ - ๑๖.๔๕ น.	รับฟังการบรรยาย “กินอยู่อย่างสง่า ”	อ.สง่า ตามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

วันพฤหัสบดีที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๐

๐๕.๓๐ น.	Morning Call	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า (ชุดกีฬา)	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย เรื่อง “การจัดกระดุกปรับเส้นเอ็น เห็นสุขภาพใหม่”	นพ.พิชัมพร ต้นประเสริฐ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	รับฟังการบรรยาย “การกวดจุดหยุดเครียด”	คุณกรรณิการ์ จิตต์ศรีธธา ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	รับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมสัมพันธ์	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ
๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมสัมพันธ์	อ.ณรงค์ วิชัยรัตน์ และคณะ

วันศุกร์ที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๐

๐๕.๓๐ น.	Morning Call	
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ออกกำลังกายยามเช้า “โยคะอาสนะ” (ชุดกีฬา)	คุณกรรณิกา จิตต์ศรีธธา ผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ทดสอบ Pre-Test	ดร.อรุณประภาส ธนกิจโกเศรษฐ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	คัดเลือกตัวแทนรุ่น และ คณะกรรมการรุ่น	ดร.ธันวา จิตต์สงวน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๒.๓๐ น.	ออกเดินทางกลับกรุงเทพมหานครฯ	
๑๖.๐๐ น.	เดินทางถึงโรงแรมรามารการ์เด็นส์ กรุงเทพมหานครฯ โดยสวัสดิภาพ	

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

