

# โครงการชีวิตสดใสวัยเกษียณ 2563



14 - 16 และ 17 - 19 กันยายน 2563 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
และโรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม

## วันแรก : วันที่ 14 และ 17 กันยายน 2563

8.00 – 8.30 น.	ลงทะเบียน ณ ห้องธีระ สุตะบุตร ชั้น 2 อาคารสารนิเทศ 50 ปี
8.30 – 9.00 น.	พิธีเปิด
9.00 – 12.00 น.	บรรยายในหัวข้อ “กินอย่างไรให้ปลอดภัย และอายุยืน” และ “แนวทางเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์หลังเกษียณอายุ”
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 15.30 น.	ออกเดินทางไปยังโรงแรมชูชัยบุรี ศรีอัมพวา จ.สมุทรสงคราม
15.30 – 17.00 น.	ถึงที่พัก และ พักผ่อนตามอัธยาศัย
17.30 – 18.30 น.	รับประทานอาหารเย็น
18.30 – 20.30 น.	นั่งเรือศึกษาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตท้องถิ่นยามค่ำคืน
20.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันที่สอง : วันที่ 15 และ 18 กันยายน 2563

7.00 – 9.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
9.00 – 12.00 น.	ฝึกการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดีด้วยหลักมณีเวช
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.30 – 16.30 น.	นั่งเรือแวะไหว้พระและชมวิถีชีวิต 2 ฟิ่งคลอง
17.00 – 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 21.30 น.	รับประทานอาหารเย็นและงานเลี้ยงสังสรรค์ โดยการแต่งกาย ในธีม “ย้อนยุค”
21.30 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

## วันที่สาม : วันที่ 16 และ 19 กันยายน 2563

7.00 – 9.00 น.	รับประทานอาหารเช้า และออกจากที่พัก
9.30 – 11.30 น.	แวะสักการะหลวงพ่อบ้านแหลม วัดเพชรสมุทรวรวิหาร และ ซื้อของฝาก ณ ตลาดร่มหุบ
13.30 น.	เดินทางกลับถึงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยสวัสดิภาพ

\*\*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม\*\*

