

ค่ายรักษาสุภาพกับ สอ.ม.อ. ประจำปี 2562

“สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ให้ลงมือทำ”

ระหว่างวันที่ 14-15 ธันวาคม 2562

ณ กะช่องฮิลล์รีสอร์ท อ.นาโยง จ.ตรัง

วันที่ 14 ธ.ค.62

- 07.00 น. ออกเดินทางจากลานจอดรถหน้าศูนย์คอมพิวเตอร์ม.อ.หาดใหญ่
- 09.30 น. เดินทางถึงกะช่องฮิลล์ รีสอร์ท รับประทานอาหารว่าง
- 10.00 น. กิจกรรมลดอายุ โดย อ.ทศจักร & ทีม
- 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 น. จิตและกาย หัวใจเดียวกัน อ.ดร.ประพล
- 12.00 น. พักรับประทานอาหาร ที่ห้องอาหารลูกกลม
- 13.00 น. กินอาหารเป็นยา โดย อ.จุฑามาศ ขจรกาญจน์กุล ประธานผู้พิพากษาสหประชาชาติ จังหวัดตรัง
- 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.00 น. กิจกรรมCooking Class ของหวานเพื่อสุขภาพ “ลอดช่องอแกนิก” และ “สาหร่ายวุ้น”
โดย กลุ่มแม่บ้านสาครนาโยง และ เชฟ ญา
- 17.00 น. รับกุญแจ เข้าห้องพัก พักผ่อนตามอัธยาศัย(พักรับประทานอาหารว่าง 3 – 4 ท่าน มีห้องน้ำในตัว)
- 18.30 น. “ราตรี มิตรภาพ ” โดย อ.ทศจักร & ทีม
- 22.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย

วันที่ 15 ธ.ค.62

- 06.00 น. โยคะ ฉบับคนขี้เกียจ โดยทีมโยคะ ไฮโซเมืองตรัง
- 07.00 น. ทำบุญร่วมชาติ & ตักบาตรร่วมกัน
- 07.30 น. รับประทานอาหารเช้า
- 09.00 น. วงล้อชีวิต สุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดย อ.ทศจักร
- 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 11.00 น. - กลุ่มที่ 1 กิจกรรมCooking Class เรียนรู้เคล็ดลับสูตรอาหารอร่อยเพื่อสุขภาพ
- กลุ่มที่ 2 Coffee Class เรียนรู้การคั่วกาแฟและการดื่มกาแฟแบบมืออาชีพ
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. เดินทางกลับหาดใหญ่
- 15.30 น. ถึงหาดใหญ่โดยสวัสดิภาพ

**** กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ตามสถานการณ์****