

**กำหนดการสัมมนาสมาชิกอาวุโส**  
**สหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำกัด**  
**ระหว่างวันที่ 19 - 20 กันยายน 2558**  
**ณ เดอะเลกาซี ริเวอร์แคว รีสอร์ท อ.เมือง จ.กาญจนบุรี**

---

**วันเสาร์ที่ 19 กันยายน 2558**

07.00 – 07.30 น.	ลงทะเบียนรับป้ายชื่อ และป้ายติดกระเป๋า (ก่อนขึ้นรถ)
07.45 น.	ออกเดินทางจากสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาฯ อาคารจามจุรี 9 แจกอาหารว่าง และน้ำดื่มบนรถบัส
10.45 น.	ถึงโรงแรมนำสัมภาระลงจากรถ (ตามจุดที่โรงแรมจัดให้)
11.00 – 12.00 น.	พิธีเปิดสัมมนา และบรรยายเรื่อง “สหกรณ์ของเรา” โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สวัสดิ์ แสงบางปลา ประธานกรรมการดำเนินการ สหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาฯ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.00 น.	บรรยายเรื่อง “โภชนาการอาหารต้านโรค” โดย อาจารย์วิไลลักษณ์ ศรีสุระ
15.00 – 15.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.30 – 17.30 น.	กิจกรรมสุขภาพ
17.30 – 18.00 น.	รับกุญแจเข้าห้องพัก กรรมการประจำรถบัส และเจ้าหน้าที่ช่วยงาน พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.30 – 21.30 น.	รับประทานอาหารเย็น/ งานเลี้ยง

**วันอาทิตย์ที่ 20 กันยายน 2558**

05.30 น.	Morning Call/ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
06.00 น.	สมาธิยามเช้า/ ออกกำลังกายโยคะ นวดกดจุดฝังโยคะ โดย อาจารย์ปิยณัฐ คำเจริญ
08.00 – 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ คินกุกุญแจที่เคาน์เตอร์
09.30 น.	ออกเดินทาง
10.00 – 10.45 น.	ทัศนศึกษาไหว้พระวัดเมตตารธรรมโพธิญาณ
11.30 – 12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ที่ ร้านโฟลตตั้ง
13.00 – 14.30 น.	เดินทางกลับ – แวะซื้อของฝาก
17.00 น.	ถึงกรุงเทพมหานครโดยสวัสดิภาพ

---

☺ กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ☺

**หมายเหตุ** เสื้อผ้าใส่สบาย รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ ชุบน้ำสำหรับแอโรบิคในน้ำ