

1. ข้อมูลทั่วไป

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 195 / 5 หมู่ที่ 3 ตำบลมวกเหล็ก อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี 18180



ทำความรู้จักศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติบนที่ราบเนินเขา ล้อมรอบด้วยภูเขาและทิวทัศน์สวยงามในอำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี ติดกับมหาวิทยาลัยเอเชียแปซิฟิก ระยะทางจากกรุงเทพฯ ประมาณ 150 กิโลเมตร ได้รับการออกแบบและก่อสร้างให้เป็นอาคารที่ทันสมัย เพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างครบวงจร ภายในศูนย์มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกครบครัน มีห้องกายภาพบำบัดและธาราบำบัดที่ได้มาตรฐาน มีสระว่ายน้ำ สระจอกูซี่ สนามเทนนิส บริเวณเดินออกกำลังกาย และพักผ่อนธรรมชาติที่สวยงามเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพครบวงจรแห่งแรกในประเทศไทยและเอเชียอาคเนย์ เปิดให้บริการกับประชาชนเมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2533

ด้วยเล็งเห็นถึงแนวโน้มทางสุขภาพของประชาชน ในการทำงานที่ต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคเรื้อรังอันเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ หรือการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ด้วยผลงานในด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านมามากกว่า 30 ปี ทำให้ศูนย์สุขภาพแห่งนี้ได้รับการยอมรับจากวงการแพทย์สาธารณสุขและประชาชนทั่วไปว่าเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพที่ก่อประโยชน์ด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง

2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุการเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ก่อนวัยสูงอายุ รวมถึงแนวทางการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุหรือหลังเกษียณ
- 2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการปฏิบัติตนและการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
- 2.3 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยน แร่ประสบการณ์ต่างๆ ของวัยเดียวกัน

3. เป้าหมายของโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

4. ผลสัมฤทธิ์ของงานที่คาดหวัง

- 4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการตระหนักถึงความสำคัญ ความจำเป็นของการเตรียมความพร้อมตนเองก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนและวางแผนเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
- 4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และอาจนำไปสู่การสร้างเครือข่ายที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกันในโอกาสต่อไป

5. การดำเนินการ

มีการบรรยาย สัมมนา อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้/ประสบการณ์ และทำกิจกรรมร่วมกัน ระยะเวลา 2 คืน 3 วัน ดำเนินการโดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ. มวกเหล็ก จ. สระบุรี

โครงการชีวิตสดใสแห่งความสุข

สหกรณ์ข้าราชการสหกรณ์ จำกัด

ณ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

กิจกรรมวันแรก

- 09.00 น. ยินดีต้อนรับเข้าสู่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น Welcome Drink
- 09.30 – 10.30 น. ยินดีต้อนรับเข้าสู่โครงการ ทดสอบสมรรถภาพร่างกายขั้นพื้นฐาน
1. วัดความดัน
 2. วัดส่วนสูง
 3. การตรวจวัดมวลร่างกาย *Body Composition Analyzer*
 - Fat %: อัตราของไขมันที่มีใน
 - Fat Mass: มวลไขมันคิดเป็นกิโลกรัมจากน้ำหนักตัว
 - FFM (Fat Free Mass): มวลน้ำหนักตัวโดยไม่รวมไขมัน
 - Muscle Mass: มวลกล้ามเนื้อคิดเป็นหน่วยกิโลกรัมจากน้ำหนักตัว
 - TBW (Total Body Water): ปริมาณน้ำในร่างกายแสดงหน่วยกิโลกรัม
 - TBW %: คิดเป็นอัตราเปอร์เซ็นต์
 - Bone Mass: มวลกระดูก
 - BMR (Basal Metabolic Rate): ปริมาณพลังงานที่ร่างกายเผาผลาญระหว่างพัก
 - Metabolic Age: อัตราการเผาผลาญปัจจุบันเมื่อเทียบกับอายุ
 - Visceral Fat Rating: ค่าไขมันในช่วงช่องท้อง
 - BMI (Body Mass Index): เกณฑ์การวัดว่าระดับน้ำหนักเรามาตรฐาน
- 10.30 – 11.30 น. **อธิบายผล *Body Composition Analysis***
ข้อมูลรวมการวิเคราะห์ในส่วนต่างๆ จากข้อมูลข้างต้น และแสดงผลการประเมินระดับของสุขภาพ และแนวทางการเลือกรับสารอาหารที่ท่านควรได้รับ เป็นแนวทางการเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพของแต่ละบุคคล
- 11.30 – 12.00 น. **กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”**
เป็นกิจกรรมสนทนาการละลายพฤติกรรมทุกคนจะได้พักทหายและรู้จักกันมากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
MISSION HEALTH PROMOTION CENTER (MHPC)

ที่อยู่ 195/5 หมู่ 3 ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180

โทร : 036 720 600 , 063 926 1406 E-Mail : mhpcmission30@gmail.com

หมายเหตุ ***ตารางอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ชุดออกกำลังกาย พร้อมรองเท้าผ้าใบ ช่วงเวลาดังกล่าวอากาศอาจเย็นให้เตรียมเสื้อแขนยาว
2. ชุดว่ายน้ำ (ถ้ามี) หากไม่มีสามารถใส่กางเกงขาสั้น เสื้อยืดได้
3. ชุดคาวบอย (สำหรับคีนงานเลี้ยง) เช่น เสื้อลายสก๊อต กระโปรง กางเกง เป็นต้น
4. ชุดลำลอง สำหรับใส่วันสัมมนา เสื้อยืด กางเกง รองเท้า สุนัขหรือสัตว์เลี้ยง ไม่เป็นทางการ
5. ตีมคีนวันจิบน้ำชา เตรียมเสื้อขาว กางเกงยีนส์
6. ยาประจำตัว (ถ้ามี)



กิจกรรม



MISSION HEALTH PROMOTION CENTER ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น



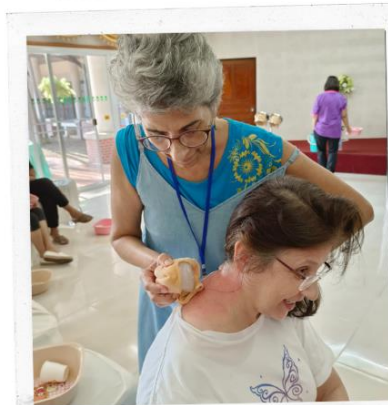
แช่เท้าสมุนไพร



COOKING CLASS ✨



อาบแสงตะวัน



ธรรมชาติบำบัด



หวาน มัน เค็ม



นันทนาการ



Body Composition Analyzer



จีบสุขภาพ

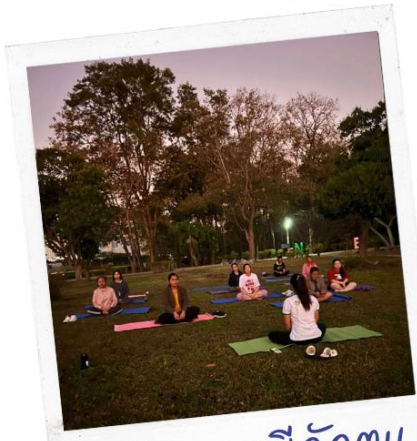


NEW START



กิจกรรม

MISSION HEALTH PROMOTION CENTER ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น



การบริหาร ฤาษีอัตตาน



บันเทิงนาการ๓



จับชามคำดีน



ปาร์ตี้ ดีนรรษา



ปาร์ตี้ ดีนรรษา



กดจุด หนุดปวด



สัญญาจากใจ สาขียผูกพัน



"MUSIC THERAPY"

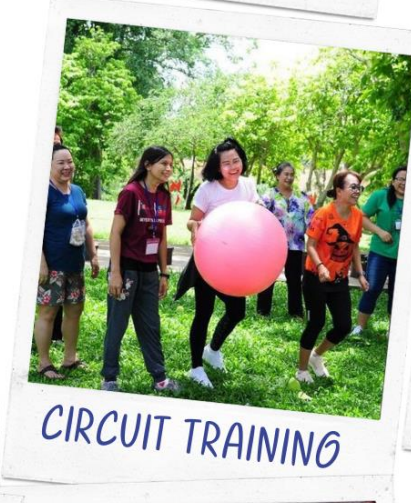
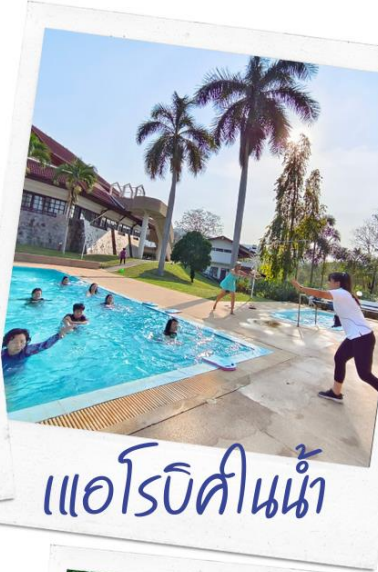


"ศาสตร์ช่อนศิลป์"



กิจกรรม

MISSION HEALTH PROMOTION CENTER
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น



Mission Health Promotion Center (MHPC)

Mission Health Promotion Center is located at Muak Lek which is only two-hour drive from Bangkok. The beautiful country setting and quiet, stress-free atmosphere work wonders in relaxing and refreshing weary bodies and minds.

Mission Health Promotion Center is dedicated to teaching you the most up-to-date knowledge available and helping you experience for yourself the health-promoting effects of a better lifestyle.

At Mission Hospital Promotion Center you will learn about:

- How to reduce your risk of heart disease and cancer
- How to control high blood pressure, diabetes and high cholesterol
- Natural way of weight control
- Hydrotherapy treatments
- Motivational programs
- Natural detoxification
- Stress Management
- Retirement preparation
- Office syndrome

Facilities

1. large meeting room
2. Small meeting room
3. Cowboy night party service
4. Dance
5. Swimming pool
6. Jacuzzi Pool
7. Fitness room



02-282-1100

Activities at MHPC

Pathfinder/Adventurer Camp/ Camp Fire



Adventure Activities



The sabbath day Activities



02-282-1100



missionhospitalbkk



@missionhospitalbkk



@missionhospitalbkk



www.mission-hospital.org



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น MISSION HEALTH PROMOTION CENTER (MHPC)

ที่อยู่ 195/5 หมู่ 3 ต.มวกเหล็ก อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี 18180

โทร : 036 720 600 , 063 926 1406 E-Mail : mhpcmission30@gmail.com

