

๒๓ ๑๑/๖๑



ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Nursing Services Center, Faculty of Nursing Chiang Mai University

๑๑๐ ถนนอินทวโรรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑, ๐๘๑-๙๙๒๕๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่

เลขที่รับ: ๐๕ ม.ค. ๒๕๖๑

ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗.๑๘.๑)/๑๒๒๘

๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

กลุ่มงานพัฒนาบุคลากรฯ
เลขที่รับ..... 17
วันที่..... 9 ธ.ค. 61
เวลา..... 15.11

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรม

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดกระบี่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แผ่นพับและใบสมัครเข้าร่วมอบรม จำนวน ๔ ชุด

ด้วย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะดำเนินการจัดการอบรม
โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน“เกษียณสร้างสุข”ประจำปี ๒๕๖๑ จำนวน ๓ รุ่น โดยมีรายละเอียด
การติดต่ออบรมดังต่อไปนี้

- รุ่นที่ ๑ ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ โรงแรมโมร่า ท่าแพ จ.เชียงใหม่
และตอยอย่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่
- รุ่นที่ ๓ ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๑ ณ โรงแรมเดอะปาร์ค จ.เชียงใหม่
และสวนพฤกษศาสตร์ทวีชล จ.เชียงใหม่

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรม
ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน จึงขอความอนุเคราะห์ท่านพิจารณาส่งบุคลากรใน
สังกัดเข้ารับการอบรม โดยข้าราชการ พนักงานองค์การรัฐวิสาหกิจ สามารถเข้าร่วมประชุมได้โดยไม่ถือเป็นวันลา
และมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนตลอดจนค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามระเบียบของทางราชการจากต้นสังกัด ทั้งนี้ ต้องได้รับ
อนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้ว และเมื่อได้รับอนุญาตให้เข้าร่วมประชุมโปรดแจ้งชื่อผู้เข้าร่วมประชุม พร้อมใบสมัคร
ลงทะเบียนมายังศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสามารถดาวน์โหลดใบสมัคร
เพิ่มเติมได้ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmu หรือโทรศัพท์ หมายเลข (๐๕๓) ๙๓๖๐๗๔, ๙๔๙๑๕๑,
๐๘๑-๙๙๒๕๕๒๘ โทรสาร (๐๕๓) ๒๑๒๖๒๙ Email : nscmunews@gmail.com

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง)
ผู้อำนวยการศูนย์บริการพยาบาล

หมายเหตุ ค่าลงทะเบียน ประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. ค่าอาหาร 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าร่วมโครงการยังสถานีขนส่ง/ ท่าอากาศยานในจังหวัดเชียงใหม่ ในวันปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ที่ทัศนศึกษาในโครงการ
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828

โทรสาร : 053-212629 Email: nsccmunews@gmail.com

Website : www.nurse.cmu.ac.th/nsccmu

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
 2. สำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ
- โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดโดยชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ของ
- ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
 - ธนาคารกรุงเทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

** ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์เลื่อน/ยกเลิกการอบรม หากมีผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

ช่องทางการส่งเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nsccmunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
110 ถ.อินทวิโรส ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

หมายเหตุ

- ไม่รับลงทะเบียนหน้างาน
- โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า และกรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน การสมัครจะสมบูรณ์เมื่อได้รับใบสมัครและค่าลงทะเบียนแล้ว
- กรณีที่ผู้สมัครไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ ศูนย์บริการพยาบาลขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนค่าลงทะเบียน และจะจัดส่งเอกสารประกอบการอบรมให้กับผู้สมัครตามที่อยู่ระบุไว้ในใบสมัครของท่าน (สามารถส่งผู้อื่นเข้าร่วมแทนได้ ก่อนจัดโครงการ 3 สัปดาห์)
- ในวันสุดท้ายของโครงการขอความกรุณา จองตัวเดินทางกลับหลังเวลา 18.00 น.(เฉพาะรุ่นที่ 1) และ หลังเวลา 17.00 น.(รุ่นที่ 2 และ รุ่นที่ 3)
- โปรดอย่าจองตัวเดินทางก่อนการปิดรับสมัครตามที่ระบุในแต่ละรุ่น เนื่องจากอาจมีการงดหรือชะลอการเปิดโครงการ กรณีผู้สมัครไม่เป็นไปตามเงื่อนไข

ใบสมัครลงทะเบียน

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงานประจำปี 2561

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1 – รุ่นที่ 3

จัดโดย ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อ-สกุล.....หน่วยงาน.....สมัครรุ่นที่.....

ที่อยู่ติดต่อได้.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....E-Mail.....

ค่าลงทะเบียน

รุ่นที่ 1/2561 ระหว่างวันที่ 19 – 23 มีนาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันจันทร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางอำเภอเชียงดาวและสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง)

*ที่พัก โรงแรมอิมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 2/2561 ระหว่างวันที่ 11 – 15 มิถุนายน 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 11 พฤษภาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางจังหวัดลำพูนและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

รุ่นที่ 3/2561 ระหว่างวันที่ 20-24 สิงหาคม 2561 (ปิดรับสมัครวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม 2561)

(ทัศนศึกษาเส้นทางดอยสุเทพและศูนย์เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ)

*ที่พัก โรงแรมเดอะปาร์ค-สวนพฤกษศาสตร์ทวีชล

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)

ชำระเงินค่าลงทะเบียน 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

มีความประสงค์ให้ศูนย์บริการพยาบาลจองห้องพักเพิ่มเติมให้ก่อนและหลังการอบรมโดยผู้จองชำระค่าห้องพักเอง

ก่อนการอบรม.....คืน ที่ รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมอิมรา ท่าแพ รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

หลังการอบรม.....คืน ที่ รุ่นที่ 1 ณ โรงแรมอิมรา ท่าแพ รุ่นที่ 2 และ 3 ณ โรงแรมเดอะปาร์ค

โปรดพลิกด้านหลัง



ช่องทางเอกสารประกอบการสมัคร

1. ทางโทรสาร หมายเลข 053-212629
2. ทาง E-mail nscmnunews@gmail.com
3. ทางไปรษณีย์ ถึง ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 110 ถ.อินทวิโรต ต.ศรีภูมิ อ.เมือง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 50200
4. สมุดรอนไลน์ที่ www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu.

ค่าลงทะเบียน

- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 9,800 บาท (พักคู่กับ.....)
- ชำระเงินค่าลงทะเบียนพร้อมที่พัก 12,800 บาท (พักเดี่ยว)

**กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงินภายในวันที่ท่านโอน

หมายเหตุ

ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

1. ค่าวิทยากร ค่าเอกสาร ค่าอุปกรณ์และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
2. อาหารจำนวน 11 มื้อ อาหารว่าง 9 มื้อ ที่พัก 4 คืน
3. ค่าพาหนะเดินทางไปยังสถานที่ที่กำหนดและส่งผู้เข้าอบรมยังสถานี่ขนส่ง/ท่าอากาศยาน/ สถานีรถไฟ ในจังหวัดเชียงใหม่ในวันเปิดโปรแกรม
4. ค่าเข้าชมและค่าสถานที่ทัศนศึกษา
5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่อาจมีระหว่างการจัดทัศนศึกษา

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทรศัพท์ : 053-936074, 053-949151, 081-9925828
 โทรสาร : 053-212629 Email: nscmnunews@gmail.com
 Website : www.nurse.cmu.ac.th/nscmnu

** ศูนย์บริการพยาบาลของสวนดุสิตเลื่อน/ ยกเลิกการอบรม หากมี
 ผู้สมัครลงทะเบียนน้อยกว่า 40 คน

13.00 - 16.00 น. เดินทางขึ้นดอยอ่างขางคืนแถมที่ตรวจรย์ สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เก็บภาพบรรยากาศในโครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง
 16.00 - 16.30 น. Check in เข้าที่พัก
 18.00 - 19.00 น. รับประทานอาหารเย็นและพักผ่อนตามอัธยาศัย
 19.00 - 21.00 น. ชมหนังห้อย ณ บริเวณลานจอแอลซีดีคอมพิวเตอร์ ของสวนดุสิต

วันศุกร์ที่ 23 มีนาคม 2561
 05.00 - 07.00 น. ชมพระอาทิตย์ขึ้นขอบดั่ง เป็นจุดที่อยู่ระหว่างเส้นทางที่จะมุ่งหน้าไปบ้านขอบดั่งและนอแล จุดนี้จะเป็นจุดที่สามารถชมพระอาทิตย์ขึ้นได้สวยงาม
 07.00 - 07.45 น. รับประทานอาหารเช้าที่โครงการหลวงอ่างขาง
 07.45 - 08.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย (พร้อมออกเดินทาง)
 08.00 - 09.30 น. Check out ออกจากสถานีโครงการหลวงดอยอ่างขาง
 09.30 - 12.00 น. แวะชมบ้านไม้ทอมฮิลลี่ นำเข้าจากญี่ปุ่น และศูนย์ผลิตถัณฑ์จากไม้หอม
 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
 13.30 - 16.30 น. เดินทางกลับจังหวัดเชียงใหม่และเดินทางกลับภูมิลำเนาโดยสวัสดิภาพ

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561

เอกสารประกอบการสมัคร

1. ใบสมัครลงทะเบียน 1 ฉบับ
2. สำเนาไปรษณีย์ชำระค่าลงทะเบียน 1 ฉบับ

โปรดส่งเอกสารประกอบการสมัครพร้อมทั้งชำระค่าลงทะเบียนตามวันเวลาที่กำหนดชำระค่าลงทะเบียนผ่านบัญชีออมทรัพย์ - ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 566-4-12445-8 หรือ
 - ธนาคารกรุงทพ สาขาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ชื่อบัญชี "ศูนย์บริการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"
 เลขที่บัญชี 968-0-05361-9

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมความพร้อม
 ผู้การเกษียณอายุงาน : เกษียณสร้างสุข
 รุ่นที่ 1/2561

ระหว่างวันที่ 19 - 23 มีนาคม 2561

ณ โรงแรมอิมร่าท่าแพ จ.เชียงใหม่

จัดโดย
 ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน

“เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561

หลักการและเหตุผล

การเกษียณอายุงาน คือ การสิ้นสุดของช่วงเวลาการทำงานตามกำหนดของหน่วยงานทุกแห่งทั้งภาครัฐและเอกชน นับเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสถานภาพและบทบาททางสังคมที่อาจมีผลต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ รวมทั้งภาวะสุขภาพของผู้ที่กำลังจะเกษียณอายุ การเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณจึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับบุคลากรของหน่วยงานทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเกษียณเป็นต้นของการเข้าสู่ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตภายหลังเกษียณอายุอย่างมีความสุขมีคุณภาพและคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคม

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นสำหรับผู้ที่มิอยู่ระหว่าง 55-65 ปี ทั้งที่เป็นข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ เพื่อนำความรู้ ข้อคิดและข้อปฏิบัติที่ได้จากโครงการนี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อย่างมีคุณภาพและมีคุณค่าภายหลังเกษียณอายุ โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย เสวนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ โดยศูนย์บริการพยาบาล มุ่งหวังว่าผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับทั้งความรู้ ข้อคิด และประสบการณ์ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ และยังถือโอกาสพักผ่อนหย่อนใจอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ที่เกษียณอายุงานใหม่มีความรู้ความเข้าใจในองค์รวมของการเกษียณอายุ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบแนวทางในการปฏิบัติภายหลังเกษียณอายุ สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตภายหลังการเกษียณได้อย่างเหมาะสม มีความสุข และมีคุณภาพ

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้ที่มีอายุ 55 - 65 ปี ผู้เกษียณอายุ ทั้งจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน องค์กรอิสระต่าง ๆ หรือผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาครังสีและสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านการวางแผนการเงินจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(คณะพยาบาลศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, คณะเทคนิคการแพทย์, คณะนิติศาสตร์, คณะเภสัชศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์)
- ธนาศรแห่งประเทศไทยสาขากาหนดเหนือ
- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยไม่พระราชูปถัมภ์

วัน เวลา สถานที่

19-21 มีนาคม 2561 ณ โรงแรมโมรา ท่าแพ จ.เชียงใหม่
22-23 มีนาคม 2561 ณ โครงการสถานีเกษตรหลวงดอยอ่างขาง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

กำหนดการประชุม

วันจันทร์ 19 มีนาคม 2561
07.30 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น. พิธีเปิด โครงการเตรียมพร้อมสู่การเกษียณอายุงาน “เกษียณสร้างสุข” รุ่นที่ 1/2561
09.00 - 09.30 น. แนะนำศูนย์บริการพยาบาลและทีมงาน
09.30 - 11.30 น. บรรยาย “การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”
11.30 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “สนุ่ไพร่กับผู้สูงอายุ”
15.00 - 17.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
17.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

วันอังคารที่ 20 มีนาคม 2561

07.00 - 08.45 น. รับประทานอาหารเช้า
08.45 - 09.00 น. ลงทะเบียน
09.00 - 10.30 น. บรรยาย “เตรียมที่อยู่อย่างไร้จะปลดภัยสำหรับวัยเกษียณ”
10.30 - 12.00 น. บรรยาย “การบริหารการเงินหลังเกษียณ”
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น. บรรยาย “การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านระบบกลั่นเนื้อ กระดูกและข้อ ในผู้สูงอายุ”
16.00 น. เป็นต้นไป รับประทานอาหารเย็นสลับสับเปลี่ยนนาซันโตก

วันพุธที่ 21 มีนาคม 2561

07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า
08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน
08.30 - 10.00 น. บรรยาย “กินและอยู่อย่างไรให้เป็นสุขในวัยสูงอายุ”
10.00 - 12.00 น. บรรยาย “กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้เกษียณ”
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 15.00 น. บรรยาย “การดูแลตนเองเพื่อจัดการอาการและปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ”
15.00 - 16.30 น. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพวัยเกษียณและการออกกำลังกายแบบบอร์ดิ้ง
16.30 น. เป็นต้นไป พักผ่อนตามอัธยาศัยภายหลังเสร็จกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 22 มีนาคม 2561

05.00 - 06.45 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย/ทานอาหารเช้า
06.45 - 07.00 น. รวมตัวกัน ณ จุดนัดหมาย(พร้อมออกเดินทาง)
07.00 - 12.00 น. เดินทางไปออกจากรั้ว
- ไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ณ วัดบ้านเด่นและชมความวิจิตรงดงามตระการตาด้วยศิลปะสถาปัตยกรรมไทยล้านนา
- สักการะไหว้พระเก้าเขียงดาว ไหว้พระขอพรพระพุทธรูปเก่าแก่ และชมความงามจากเสกสรรปั้นแต่งของธรรมชาติ ชาวให้ตื่นตาตื่นใจกับปรากฏการณ์ของทิวทัศน์ที่ย้อย ทั่วก่อให้เกิดรูปร่างต่างๆเป็นถ้ำขนาดใหญ่
12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน