

กำหนดการ Well-being Day

วันศุกร์ที่ 18 กันยายน 2569 เวลา 09.00 – 13.00น.

ณ ศูนย์การเรียนรู้มิตล มหาวิทยาลัยมิตล

เวลา	หัวข้อ	สถานที่	วิทยากร
09.00 – 13.00 น.	“ME Time” Social Detox & Expressive Writing ปล่อยตัวอยู่กับธรรมชาติ เขียนบำบัด ระบายความเครียด	ลานพระราชบิดา ศูนย์การเรียนรู้มิตล	“Well-Being Team” กองทรัพยากรบุคคล คุณเนตรชนก สิงห์เห
11.00 – 12.00 น.	“Self-Care” โยคะ	ศูนย์การเรียนรู้มิตล	คุณอานนท์ อู่ส่าห์เพียร คุณปิ่นพร กองตาพันธ์ คุณนุสรรา แจ้งจิตร คุณเพ็ญสินี พนาสิริวงศ์
12.00 - 13.00 น.	“Free Time” เปิดพื้นที่ให้นั่งผ่อนคลาย ฟังเพลง ดนตรีบำบัด	ลานพระราชบิดา ศูนย์การเรียนรู้มิตล	คุณเนตรชนก สิงห์เห
13.15 – 14.45 น.	“ลัมเป็น กระดูไม่หัก” ฝึกท่าลัมที่ดี เพื่อลดการบาดเจ็บและ การรักษารุนแรง	ศูนย์การเรียนรู้มิตล	คุณอานนท์ อู่ส่าห์เพียร คุณปิ่นพร กองตาพันธ์ คุณนุสรรา แจ้งจิตร คุณเพ็ญสินี พนาสิริวงศ์
15.00 – 16.30 น.	“เราจะไม่เป็นคนงูมีฯ ตก เพราะ ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับสุขภาพ” กับ หมอแทน Youtuberชื่อดัง เจ้าของช่อง Doctor Tany	ลานพระราชบิดา ศูนย์การเรียนรู้มิตล	“หมอแทน” นพ. ธนียุ ธนียวัน