



VP Planner Co., Ltd.



กราบเรียนท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน

บริษัท วีพี แพลนเนอร์ จำกัด มีความยินดีที่ได้มีโอกาสต้อนรับ
คณะผู้เดินทางทุกท่าน ที่จะเดินทางไปทัศนศึกษายัง เมืองโ
ทินาว่า ประเทศญี่ปุ่น ในช่วงระหว่างวันที่ 25-30 พฤษภาคม
พ.ศ. 2567 ทางเราได้จัดเตรียมการบริการทางด้าน สถานที่
ท่องเที่ยว อาหาร ที่พักและยานพาหนะ รวมถึงเจ้าหน้าที่และ
ทีมงานที่มีประสบการณ์ร่วมเดินทางไปด้วยกันกับคณะ เพื่อ
อำนวยความสะดวกแก่ท่าน

เพื่อประโยชน์แก่ผู้เดินทางขอความกรุณาจากทุกท่าน ได้ศึกษา
ข้อมูลที่ต้องทราบและข้อปฏิบัติระหว่างการเดินทางร่วมกันดัง
ที่ปรากฏอยู่ในเอกสารฉบับนี้ ทางเราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าข้อมูล
ต่างๆที่ได้รวบรวมมาจะเป็นประโยชน์สำหรับคณะผู้เดินทาง
อนึ่งหากท่านมีข้อสงสัยหรือข้อเสนอแนะประการใดสามารถ
แจ้งได้ที่หัวหน้าทัวร์และผู้ประสานงานทัวร์ในคณะที่ร่วมเดินทาง
ไปด้วย

บริษัท วีพี แพลนเนอร์ จำกัด ขอขอบพระคุณคณะผู้เดินทาง
ที่ได้มอบความไว้วางใจเลือกใช้บริการจากทีมงานของเรา และ
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการเดินทางครั้งนี้จะสร้างความพึงพอใจ
สูงสุดแก่ผู้เดินทางทุกท่าน

ด้วยความเคารพอย่างสูง
บริษัท วีพี แพลนเนอร์ จำกัด

288/81 Soi Koobon 34, Koobon Rd., Klongsamwa, Bangkok 10510

www.vpplannertravel.com | FB : vpplannertravel | Line : vpplannertravel

E-Mail : vpplannertravel@gmail.com | Tel : 02 002 2101, 063 927 0621



Nation-Building Institute

OKINAWA, JAPAN : Blue Zones by NBI

25-30 MAY 2024

Name List

1. MR. BIENVENIDO RODOLFO L.	VERGARA
2. MRS. MRS. ANCHALEE	VERGARA
3. MR. OWART	PHROMRATANAPONGSE
4. MRS. NIRACHA	PHROMRATANAPONGSE
5. MR. SOMMAI	PATTANADILOK
6. MR. NATTAGRET	SIRIRAKWONGSA
7. MR. PATARAKIT	PHISARNCHANANAN
8. MR. SUPAKORN	VERASUVIPAKORN
9. MS. SUPATCHARA	DISTABANJONG
10. MRS. PARUTHA	PHROMLERT
11. MS. PREEDAPORN	SITTIKIT
12. MRS. YUBONRAT	MAHITTHAFONGKUL
13. MRS. RUANKEO	KUYYAKANON
14. MR. PISIT	SITTICHAOVPHANT
15. MRS. USA	USANACHITT
16. MRS. PHISAMAI	SUPANUNTAROEK
17. MS. PAU	SUPANUNTAROEK
18. MR. SAMRAUY	KHAMSANG
19. MRS. PIMPUN	KHAMSANG
20. MS. TAKSAYA	CHOAKJINDATHANUN



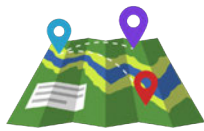
Nation-Building Institute

OKINAWA, JAPAN : Blue Zones by NBI

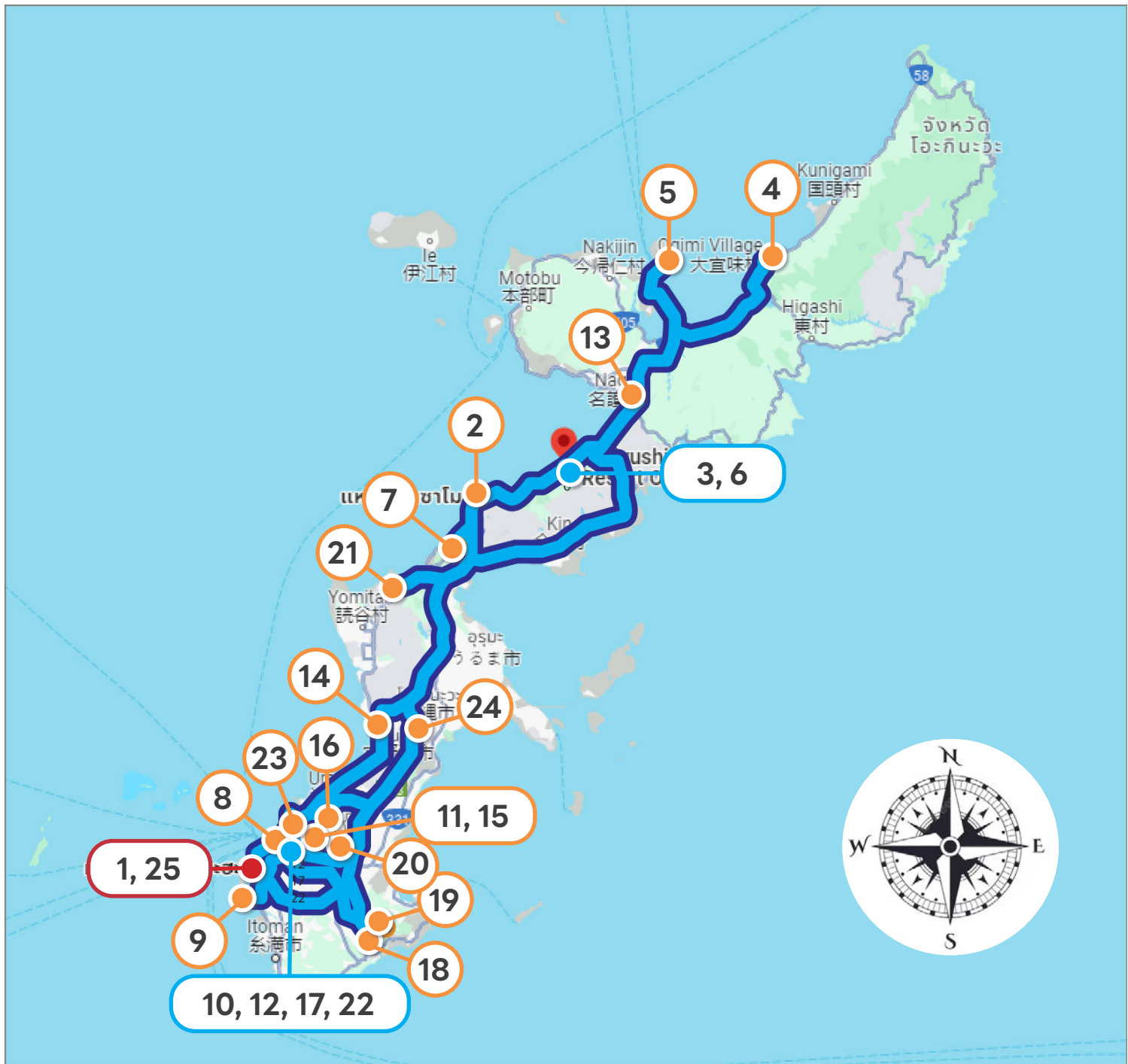
25-30 MAY 2024

Name List

21. MR PISITH	UA-TARNPISITH
22. MR WUTTISAK	CHUENMEECHAO
23. MRS. SIRIYA	CHUENMEECHAO
24. MR. CHAYAN	SIRIMAS
25. MRS. SIRIRAT	SIRIMAS
26. MS. PORNLERT	POTHAPORN
27. MRS. WORANAN	PHUNPONGNOP
28. MS. KALYARAT	SUKRUANG
29. MS. CHIRAPHON	CHINPIA
30. MS. THANWARAT	BUTSAN
31. PHRAMAHA PAIBOON	BUSAYARAK
32. MR. TANAWAT	JITTICHA
33. MRS. NUNTAWAN	CHAUMTHONG
34. MR. JIRAYU	JENVIRIYAKUL
35. MS. RATTANADA	THANOMSAK
36. MRS. ANCHALEE	SUKCHOM
37. MR KRIENGSAK	CHAREONWONGSAK
38. MS. YUVARIN	USSAVAKITIROJ
39. MRS. NUTTANAN	USSAVAKITTIROJ



MAP DISTANCE



Airport



Place of Interest



Hotel



DAY 01



DAY 02



DAY 03



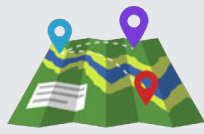
DAY 04



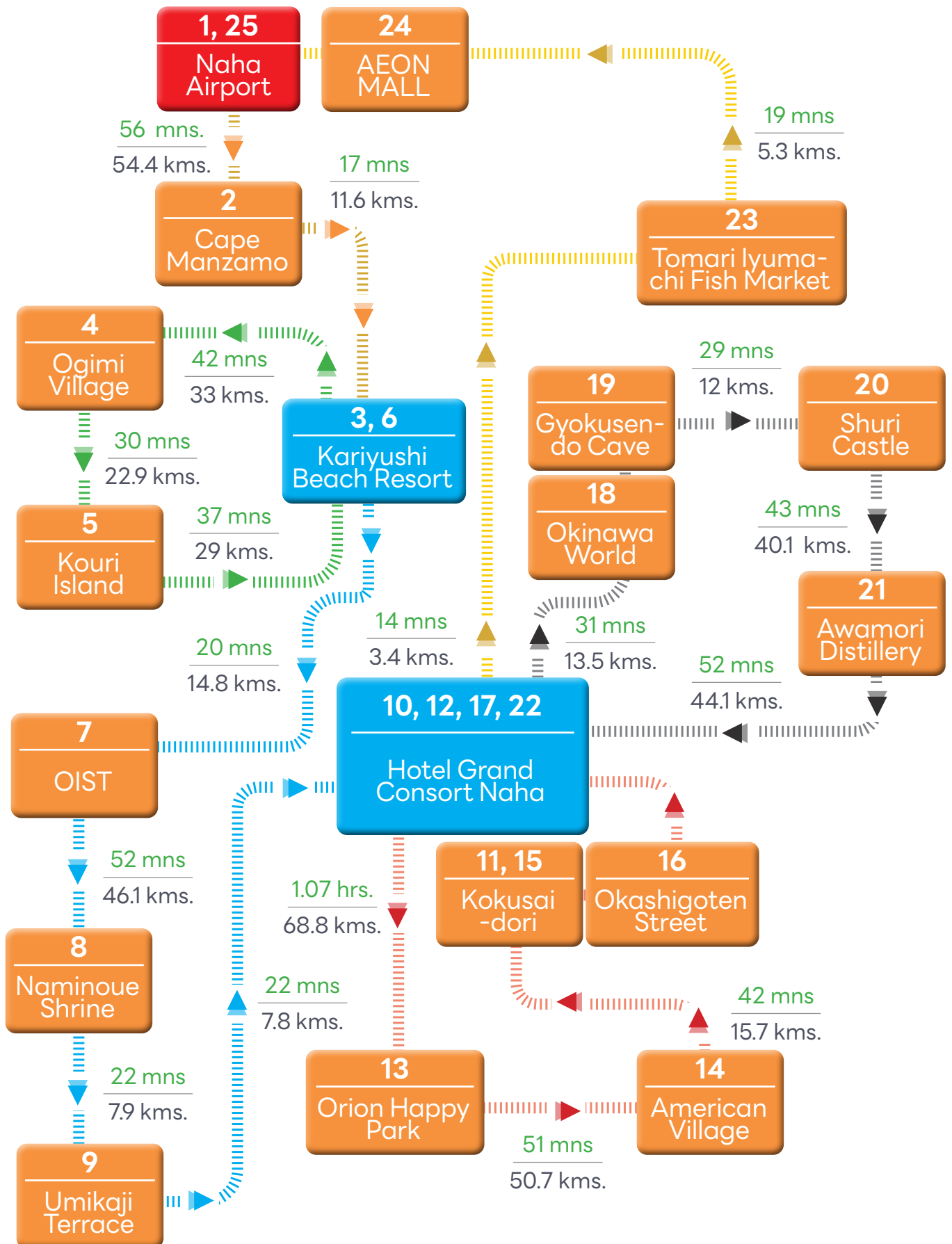
DAY 05



DAY 06

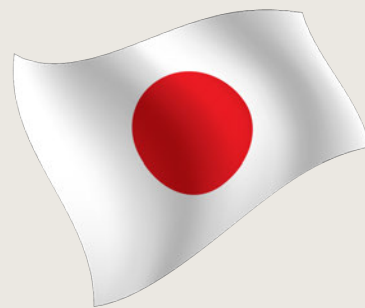


MAP DISTANCE



ใบเตรียมตัวและนัดหมายการเดินทาง ณ เมืองโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น

ระหว่างวันที่ 25-30 พฤษภาคม พ.ศ. 2567



วันและเวลานัดหมาย :

วันเสาร์ ที่ 25 พฤษภาคม 2567 เวลา **05:00**

สถานที่นัดหมาย :

ท่าอากาศยานดอนเมือง อาคารผู้โดยสารขาออก
ระหว่างประเทศ อาคาร 1 ชั้น 3 ประตูทางเข้า
หมายเลข 1 พบเจ้าหน้าที่เพื่อติดป้ายชื่อ-โบว์ผูก
กระเป๋า และทำการเช็คอิน

จุดสังเกต : ป้ายโลโก้



Nation-Building Institute

หัวหน้าทัวร์ : คุณธนิก เนื่องฤทธิ์ โทร : 081 930 6879

เจ้าหน้าที่ส่งทัวร์

- | | | |
|---------------|-----------|--------------------|
| 1. คุณอาทิตย์ | (คุณແຕ) | โทร : 081 938 2021 |
| 2. คุณทัมปนาท | (คุณนาก) | โทร : 081 925 5188 |
| 3. คุณวราพร | (คุณทราย) | โทร : 061 029 6879 |

รายละเอียดสายการบิน

	ขาไป	25 MAY'24	DMK- OKA	FD 240	08:00-14:55
	ขากลับ	30 MAY'24	OKA -DMK	FD 241	15:55-18:50

คำแนะนำ สำหรับการเตรียมตัวเดินทาง



ก่อนเดินทางควรสำรวจ

- เล่ม Passport (กรณีที่ไม่ได้ฝากไว้กับ ทางบริษัททัวร์)
- โทรศัพท
- ยารักษาโรคประจำตัว



การจัดเตรียมกระเป๋าเดินทาง

กรุณาจัดเตรียมเสื้อผ้าและสัมภาระในการเดินทางลงกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ และ ควรเตรียมกระเป๋าหรือเป้เล็กติดตัวสำหรับใส่สิ่งของที่จำเป็นระหว่างเดินทาง เป็นกระเป๋าเดินทางที่มีล้อเลื่อนควรมีกุญแจปิดเสมอ

สายการบิน กำหนดน้ำหนักกระเป๋าสัมภาระไว้ดังนี้

กระเป๋าโหลดใต้เครื่อง

Airlines

ชั้นประหยัด
(Economy class)



น้ำหนักรวมไม่เกิน
20 กิโลกรัม

จำกัดจำนวน 1 ชิ้น / 1 ท่าน

สัมภาระถือขึ้นเครื่อง : จำกัด 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 7 กก. / 1 ท่าน



เวลา

เวลาท้องถิ่นของประเทศญี่ปุ่น เร็วกว่า ประเทศไทย 2 ชั่วโมง



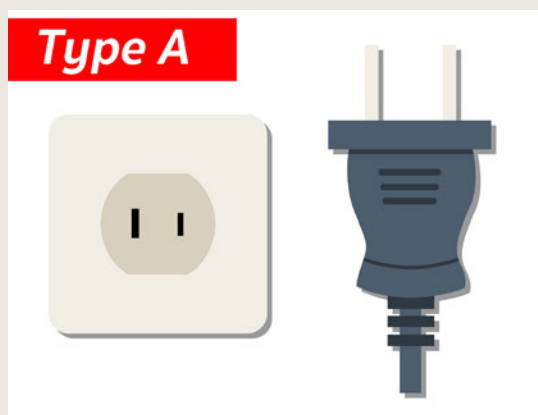
ภาษา

ประชากรญี่ปุ่นส่วนใหญ่ใช้ภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาหลัก ส่วนภาษาอังกฤษตามสถานที่สำคัญ เช่น โรงแรม, สนามบิน, สถานที่ท่องเที่ยว หรือ ตามเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลท่องเที่ยวสามารถพูด ภาษาอังกฤษได้



ระบบไฟฟ้าและปลั๊ก

ญี่ปุ่น ใช้ กระแสไฟฟ้า แบบ 110 V. ปลั๊กเสียบเป็นแบบ ขาแบน 2 ขา เหมือนหัวปลั๊กไฟของไทย แต่ตัวอุปกรณ์ของท่านเป็นแบบหัวกลม ต้องพกหัวแปลงปลั๊กไฟไปด้วย (VP Planner เตรียมตัวแปลงหัวปลั๊กให้ท่านละ 1 ชิ้น)



อุณหภูมิและสภาพอากาศ

อุณหภูมิเฉลี่ยระหว่างการเดินทาง อยู่ที่ประมาณ 24 - 28 °C (ตรวจสอบเมื่อวันที่ 20 พฤษภาคม 2567) ตรวจสอบอีกครั้งก่อนออกเดินทางได้ที่ www.accuweather.com อุณหภูมิและสภาพอากาศในช่วงการเดินทางมีดังนี้

วันที่	เมือง	อุณหภูมิเฉลี่ย	สภาพอากาศ
(Sat) 25 May 24	โอกินาวา	24-27 °C	มีเมฆมาก
(Sun) 26 May 24		24-27 °C	แดดจัดเป็นบางส่วน
(Mon) 27 May 24		24-28 °C	พายุฟ้าคะนองในบางพื้นที่
(Tue) 28 May 24		24-27 °C	มีเมฆและแดด
(Wed) 29 May 24		24-27 °C	มีเมฆบางส่วน
(Thu) 30 May 24		25-28 °C	มีเมฆ มาก



สกุลเงิน

สกุลเงินญี่ปุ่น คือ เงินเยน อัตราแลกเปลี่ยน
100 เยน = 23.20 บาท

(อัตราแลกเปลี่ยนวันที่ 20 พฤษภาคม 2567)

อ้างอิงจากซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (โลโก้สีเขียว)

ธนบัตร ประกอบด้วย ธนบัตรใบละ 1,000
2,000 , 5,000 , 10,000 เยน

เงินเหรียญ ประกอบด้วย 1 , 5 , 10 , 50 , 100
, 500 เยน

บัตรเครดิต ใช้ได้โดยทั่วไปในตัวเมือง โดย
เฉพาะห้างสรรพสินค้า, ร้านค้า และร้านอาหาร
ใหญ่ๆ

ดอลลาร์สหรัฐ แลกได้ตามธนาคาร และโรงแรม



ข้อกำหนดเกี่ยวกับของเหลว

ของเหลว เจล และสเปรย์ทุกชนิดต้องบรรจุในภาชนะที่มีขนาดความจุไม่เกิน 100 มิลลิลิตร
และบรรจุภาชนะทั้งหมดต้องใส่รวมกันไว้ในถุงพลาสติกใส ซึ่งเปิด-ปิด ผนึกได้ และมีความ
จุรวมกันไม่เกิน 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร) ซึ่งขึ้นเครื่องได้คนละ 1 ถุง ของเหลวที่ได้รับการ
ยกเว้น ได้แก่ นมและอาหารเด็กทารกในปริมาณที่เหมาะสมที่มีเอกสารกำกับชัดเจน



สินค้าที่ซื้อจากร้าน Duty Free ที่สนามบินหรือบน
เครื่องบิน ต้องบรรจุใน
ถุงพลาสติกใส ปิดผนึก
ไม่มีร่องรอยเปิดปาก
ถุงและมีหลักฐานแสดง
ว่าซื้อวันที่เดินทาง ควร
ตรวจสอบข้อมูลจากร้าน
ค้าก่อนซื้อ



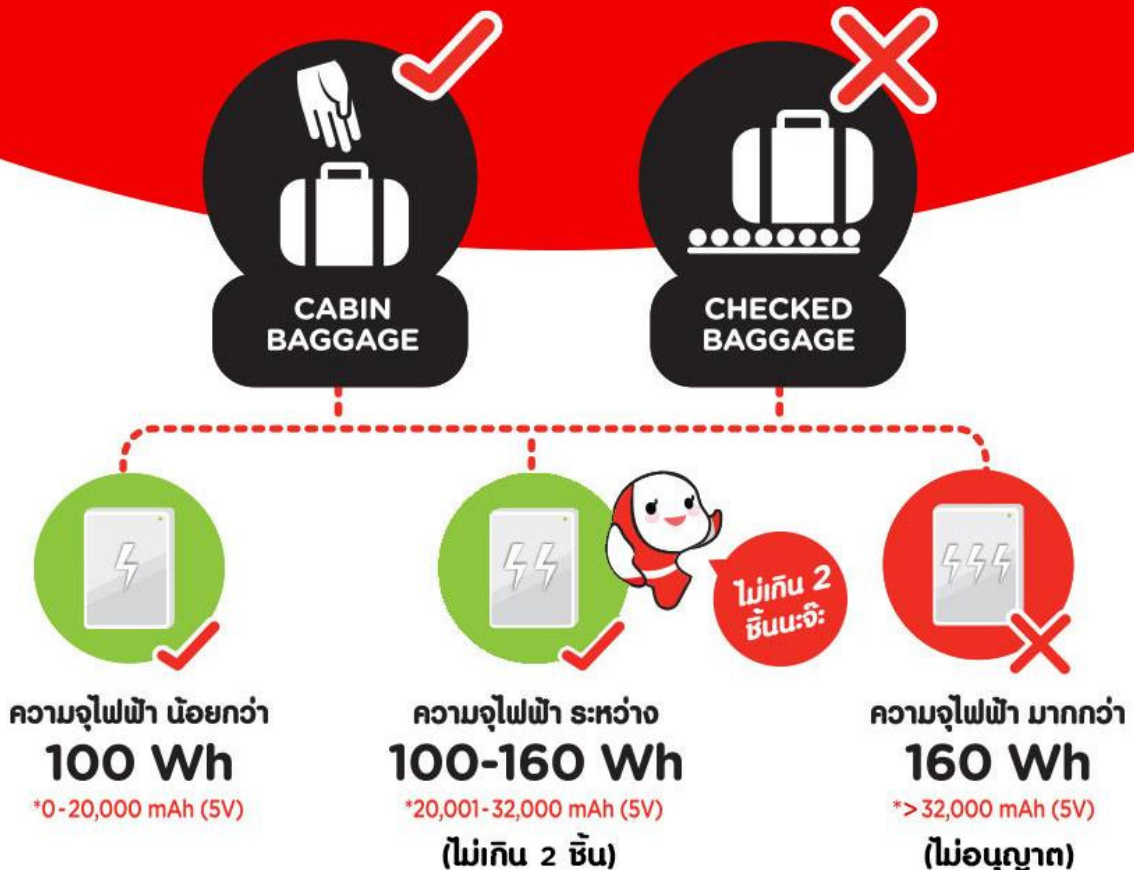
ข้อกำหนดเกี่ยวกับแบตเตอรี่สำรอง (Power Bank)

1. Power bank ที่มี
ความจุน้อยกว่า
100Wh หรือ 20000
mAh สามารถนำติดตัวไป
ได้ไม่จำกัดจำนวนชิ้น

2. Power bank ที่มี
ความจุตั้งแต่ 100
ถึง 160 Wh หรือ 20000
ถึง 32000 mAh สามารถ
นำติดตัวได้ไม่เกิน 2 ชิ้น

3. Power bank ที่
มีความจุมากกว่า
160Wh หรือ 32000
mAh ไม่สามารถนำขึ้น
เครื่องบินได้

แบตเตอรี่ต้องถือขึ้นเครื่องนะ:



ใส่
ทุกรายละเอียดเล็กๆ
เพราะคุณคือคนสำคัญ



ยาต้องห้ามนำเข้าประเทศญี่ปุ่นดังต่อไปนี้



1. TYLENOL COLD



2. NYQUIL



3. NYQUIL LIQUICAPS



4. ACTIFED



5. SUDAFED



6. ADVIL COLD & SINUS



7. DRISTAN COLD/
"NO DROWSINESS"



8. DRISTAN SINUS



9. DRIXORAL SINUS



10. VICKS INHALEfffr



11. LOMOTIL

1. TYLENOL COLD

2. NYQUIL

3. NYQUIL LIQUICAPS

4. ACTIFED

5. SUDAFED

6. ADVIL COLD & SINUS

7. DRISTAN COLD/"NO DROWSINESS"

8. DRISTAN SINUS

9. DRIXORAL SINUS

10. VICKS INHALER

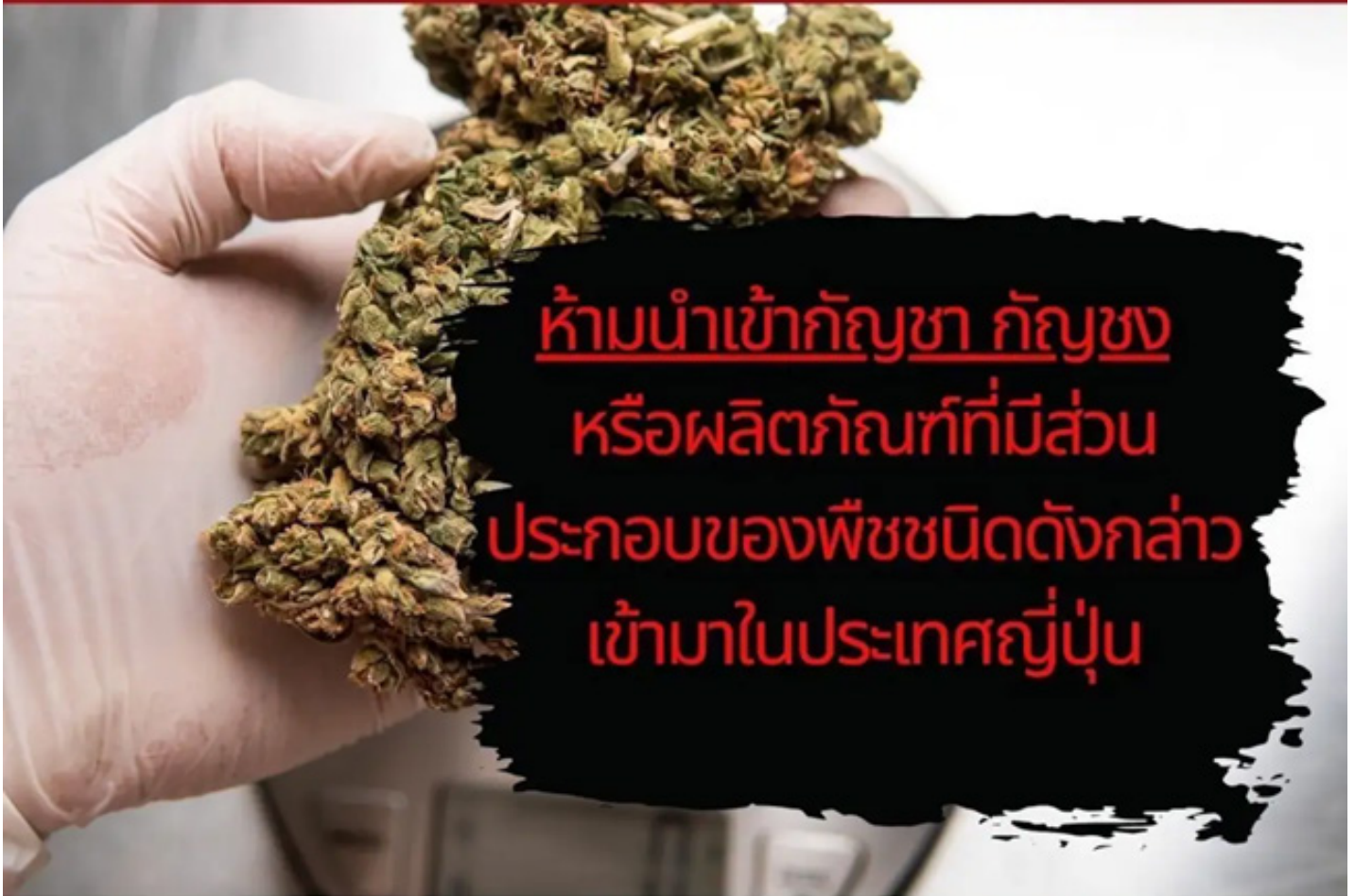
11. LOMOTIL

ควรรู้
ยา 11 ชนิด
ห้ามนำเข้าญี่ปุ่น
-เสี่ยงผิดกฎหมาย-





แจ้งเตือนคนไทยจาก สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว



ห้ามนำเข้ากัญชา กัญชง
หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน
ประกอบของพืชชนิดดังกล่าว
เข้ามาในประเทศไทยญี่ปุ่น



หากฝ่าฝืนมีโทษตามกฎหมายญี่ปุ่น

มีไว้ในครอบครองเพื่อนำเข้าและส่งออก

- มีโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี

มีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย

- มีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี

และปรับไม่เกิน 3 ล้านเยน

โปรดระวัง !!! การรับฝากสิ่งของผิดกฎหมายเข้ามาในประเทศไทยญี่ปุ่น

วัตถุต้องห้ามนำติดตัวขึ้นเครื่องบิน

วัตถุไวไฟทุกชนิด

สัตว์ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่ออากาศยานและบุคคล

อาวุธปืน เครื่องกระสุน และสิ่งเทียมอาวุธ เช่นปืนเด็กเล่น ปืนบีบีกัน และปืนอัดลม

วัตถุแหลมคมทุกชนิด

สารอันตรายทุกชนิด

อาวุธทุกชนิดและสิ่งเทียมอาวุธ เช่น กระบอง ดาวกระจาย และสนับมือ

ของเหลว เจล และสเปรย์ที่บรรจุมาในภาชนะขนาดเกินกว่า 100 มิลลิลิตร

วัตถุระเบิด

ยุทธภัณฑ์



AIRPORTS OF THAILAND PLC.
บริษัท ท่าอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน)



AOT Official



@AOTThailand



AOT



Airports of Thailand



ของสด ผลไม้ ห้ามนำเข้าประเทศญี่ปุ่น



ข้อแนะนำ

- ศุลกากร อนุญาตให้ **ซื้อ** เหล้าได้ 1 ลิตร บุหรี่ 1 แดง เข้า-ออก ประเทศ
- บัตรเครดิต ใช้ได้ตามโรงแรม ภัตตาคาร และห้างสรรพสินค้าในเมืองสำคัญๆ **ยกเว้น ตลาดพื้นเมือง** ในกรณีที่ท่านต้องการซื้อสินค้า ท่านควรจะอนุมัติวงเงินจากบัตรเครดิตธนาคารต้นสังกัดเพื่อความสะดวกในการใช้จ่าย

- ยารักษาโรค ท่านที่มีโรคประจำตัว กรุณานำยาติดตัวไปด้วย **และกรุณาแจ้งหัวหน้าทัวร์ทราบ**
- การใช้โทรศัพท์ **ท่านสามารถนำโทรศัพท์มือถือไปใช้ได้** โดยต้องเปิดบริการข้ามแดนอัตโนมัติ(International Roving) กับทางศูนย์บริการของระบบเครือข่ายที่ใช้ท่านสามารถซื้อซิมการ์ดชนิดเติมเงินเพื่อโทรกลับมายังเมืองไทยได้ หรือท่านสามารถเปิดแพ็คเกจกับเครือข่ายที่ท่านใช้งาน
- ของมีค่า **กรุณานำติดตัวไว้เสมอ** เครื่อง Laptop, Notebook, Tablet ต้องแสดงต่อเจ้าพนักงานเอ็กเซอร์กิตหากต้องการนำติดตัวขึ้นเครื่อง
- อินเทอร์เน็ต เนื่องจาก **โรงแรมเกือบทุกแห่งมี Wifi ไว้คอยอำนวยความสะดวก** แล้วแต่เงื่อนไขและจุดบริการของโรงแรมซึ่งส่วนใหญ่ให้บริการฟรี

ข้อควรทราบทั่วไป

- ควรเตรียมกระเป๋าใบเล็กเพื่อบรรจุของใช้ส่วนตัว เช่น กล้องถ่ายรูป ยาประจำตัว
- ในกรณีที่มีการเพิ่มหรือลดจำนวนกระเป๋าของท่านในระหว่างเดินทาง ขอความร่วมมือแจ้งให้หัวหน้าทัวร์ทราบเพื่อการตรวจเช็คจำนวนกระเป๋าที่ถูกต้องครบถ้วน
- ไม่ควรนำเครื่องประดับ และของมีค่าติดตัวเกินความจำเป็น



การประกันภัย

เนื่องจาก ประกันทุกที่ในประเทศไทย ที่คุ้มครองผู้เดินทางไปต่างประเทศ ในเรื่องของการรักษาพยาบาล **ผู้ที่ตรวจเจอว่ามีเชื้อโควิด จะต้องถูกกักตัวที่ โรงแรม หรือ สถานกักตัว หรือเข้าการรักษาที่โรงพยาบาล** ทั้งนี้ประกันครอบคลุมในกรณีที่ผู้ติดเชื้อโควิดได้รับการแอดมิทเข้ารักษาตัวที่โรงพยาบาลเท่านั้น ท่านสามารถสำรองเงินและนำไปเบิกค่ารักษาพยาบาลกับประกันได้ หากแต่ไม่ได้รับการแอดมิท ท่านจำเป็นต้องสำรองเงินเอง เพราะประกันจะไม่สามารถเบิกจ่ายได้ หากไม่ได้มีการรักษา แอดมิทในโรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายดังกล่าวขึ้นอยู่กับ สถานที่ที่เราได้รับการกักตัว ค่าประกันอุบัติเหตุในการเดินทาง และค่ารักษาพยาบาล วงเงินคุ้มครองอาหารเป็นพืช **(โดยแพทย์จะต้องระบุใบรับรองแพทย์ว่า "อาหารเป็นพืชเท่านั้น")**

(หมายเหตุ:ค่าประกันอุบัติเหตุสำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 6 เดือน และ ผู้ใหญ่อายุมากกว่า 75 ปีทางบริษัทประกันจะงดใช้ค่าสินไหมทดแทนเพียงครั้งหนึ่งของสัญญาฯ)

TRAVEL



CHECKLIST



สิ่งสำคัญ

- ☐ Passport
- ☐ บัตรประชาชน
- ☐ เงินสด/บัตรเครดิต
- ☐ ตัวเครื่องบิน
- ☐ ใบจองที่พัก
- ☐ แผนที่ + ไกด์บุ๊ก
- ☐ ปากกา + สมุดบันทึก
- ☐ มือถือ + ที่ชาร์จแบตเตอรี่



เสื้อผ้า

- ☐ เสื้อ.....
- ☐ กางเกง / กระโปรง.....
- ☐ กางเกงใน..... / ชุดชั้นใน.....
- ☐ ชุดนอน.....
- ☐ ชุดว่ายน้ำ.....
- ☐ หมวก / แว่นตา
- ☐ แว่นกันแดด
- ☐ ถุงเท้า.....
- ☐ ถุงมือ / ผ้าพันคอ
- ☐ รองเท้าแตะ
- ☐ รองเท้าผ้าใบ
- ☐ ร่ม / เสื้อกันฝน



อุปกรณ์ถ่ายภาพ

- ☐ กล้องถ่ายรูป
- ☐ กล้อง VDO
- ☐ ขาตั้งกล้อง
- ☐ Notebook
- ☐ สายชาร์จ
- ☐ Memory Card
- ☐ Adapter แปลงไฟ
- ☐ ผ้าเช็ดเลนส์
- ☐ ที่เป่าฝุ่น



ยาประจำตัว

- ☐ ยาประจำตัว
- ☐ ยาแก้แพ้
- ☐ ยาแก้เมารถ / เมาเรือ
- ☐ ยาแก้ท้องเสีย
- ☐ ยาแก้ปวด
- ☐ ยานบรรเทาปวดกล้ามเนื้อ
- ☐ ยาหม่อง / ยาดม
- ☐ พลาสเตอร์



ของใช้เบ็ดเตล็ด

- ☐ แปรงสีฟัน / ยาสีฟัน
- ☐ สบู่
- ☐ แชมพู / ครีมนวดผม
- ☐ โฟมล้างหน้า
- ☐ หวี / ยางรัดผม
- ☐ มิดโทนหนวด
- ☐ โคโลญจน์ / แป้ง
- ☐ ครีมกันแดด
- ☐ เครื่องสำอาง
- ☐ เครื่องประดับ
- ☐ ถุงซิปล็อค
- ☐ ถุงพลาสติก
- ☐ กุญแจ / แม่กุญแจ
- ☐ กิซซู
- ☐ ไฟฉาย
- ☐ ยากันยุง
- ☐
- ☐
- ☐



OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Don Mueang Airport (DMK)
- Okinawa
- Cape Manzamo
- Kariyushi Beach Resort

DAY 1 | Saturday 25 May 2024

05:00

พร้อมกัน ณ สนามบินดอนเมือง เคาน์เตอร์ **สายการบิน**
ไทยแอร์เอเชีย (บริเวณประตู 1) โดยมีเจ้าหน้าที่และทีมงาน
คอยจัดเตรียมเอกสารการเดินทางและอำนวยความสะดวก



08:00

ออกเดินทางโดยสาย
การบินแอร์เอเชีย เที่ยวบิน
บินที่ FD 240



14:55

เดินทางถึง ท่า
อากาศยานนานาชาติ
นาฮา เกาะโอกินาวา
(เวลาท้องถิ่นเร็วกว่า
ประเทศไทย 2 ชั่วโมง)
ผ่านพิธีการตรวจคนเข้า
เมือง และศุลกากร



16:00

นำท่านเดินทางสู่ หน้าผามันซาโมะ (Cape
Manzamo)

ชม หน้าผามันซาโมะ (Cape Manzamo)
ริมหาดที่เป็นจุดชมวิวกึ่งดงาม



หน้าผามันซาโมะ (Cape Manzamo) มีหน้าผาเป็นรูปหัวช้าง คำว่ามันซาโมะหมายถึง ที่นั่งที่มีขนนุ่มที่นั่งได้เหมือนตามบทเพลงพื้นเมืองที่บอกเล่าประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ท่านจะเห็นทิวทัศน์ของเกาะอิเอจิมา มินนาจิมา และเซโซโกะจิมาที่อยู่กลางทะเล
ให้เวลาท่านอิสระเดินเล่นถ่ายรูปตามอัธยาศัย



17:30

นำท่านเดินทางเข้าสู่ที่พัก
โรงแรมริมทะเล

18:00

เดินทางถึงที่พักโรงแรม
Kariyushi Beach Resort Ocean Spa Hotel

Okinawa Kariyushi Beach Resort Ocean Spa ให้บริการที่พักพร้อมสระว่ายน้ำ 2 แห่ง ห้องอาหารในสถานที่ สปาพร้อมบริการนวด และบริการอินเทอร์เน็ต

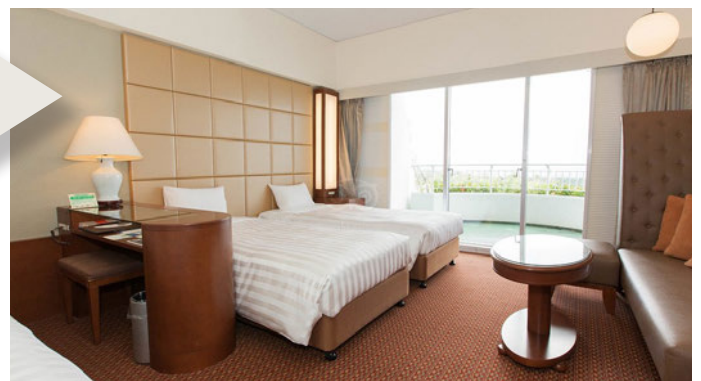


19:30

รับประทานอาหารค่ำในที่พักโรงแรม # BBQ Buffet at Kariyushi Beach Resort Ocean Spa



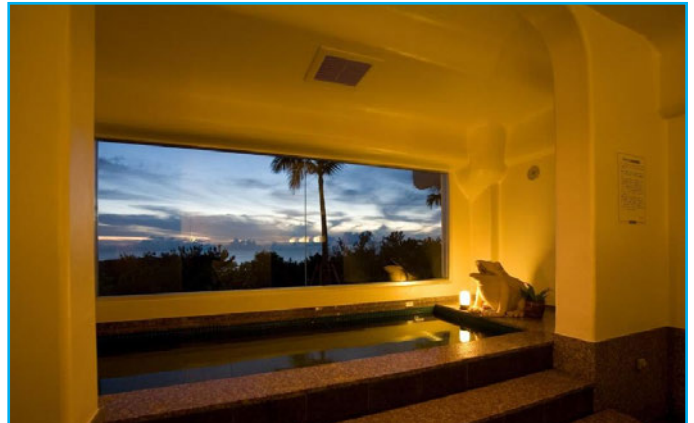
หลังรับประทานอาหารค่ำ อิสระพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ แช่น้ำแร่ร้อนขึ้นที่ทางโรงแรมมีไว้บริการ (ค่าบริการใช้ออนเซ็น รวมในค่าทัวร์แล้ว ผู้ร่วมคณะไม่ต้องเสียค่าบริการเพิ่ม)



ออนเซ็นที่โรงแรม **Okinawa Kariyushi Beach Resort Ocean Spa** มี 2 บ่อ คือ
(1) Panoramic Mori-no-Yu Bath และ (2) Panoramic Umi-no-Yu Bath



Panoramic Mori-no-Yu Bath



Panoramic Umi-no-Yu Bath

OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Ogimi Village Blue Zones
- Kouri Island
- Kariyushi Beach Resort

DAY 2 | Sunday 26 May 2024

07:00

รับประทานอาหารเช้า ณ **ภัตตาคารในโรงแรม**



08:20

นำท่านเดินทางสู่ หมู่บ้านโอทิมิ (Ogimi Village) หมู่บ้านอายุยืน ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของเกาะโอกินาวา มีชื่อเสียงว่าเป็นหมู่บ้าน **Blue Zone**



09:20

เดินทางถึง ศูนย์บริการ
นักท่องเที่ยว หมู่บ้านโอทิมิ
จากนั้นนำท่านเดินทาง
ต่อไปยังศูนย์ชุมชน

- กิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนกับชาวบ้าน Ogimi
- ชมศิลปะการแสดงแบบดั้งเดิมของโอทินาวา (ซันชิน/ริวบู) สะท้อนวัฒนธรรมและวิถีคิดของชาวโอทิมิ
- ประสพการณ์ทำขนมหวานโอทินาวา (Sata Andagi Moochie)

09:50

เดินทางถึง ศูนย์ชุมชนเพื่อเรียนรู้เคล็ดลับของการมีอายุยืนยาวที่สุดในโลก ณ หมู่บ้านโอทิมิ นำท่านร่วมกิจกรรมสนทนาแลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีอายุยืนยาว และรับชมการแสดงแบบดั้งเดิมของชาวโอทินาวา “เต้นรำซันชินและริวทิว” พร้อมเรียนรู้แนวคิด Modi และ Ikigai เคล็ดลับของการมีอายุยืนของชาวโอทินาวา

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูท้องถิ่นเคล็ดลับอายุยืน
- ทักทายหมู่บ้าน Ogimi



11:00

สัมผัสกับครอบครัวชาวโอทิมิแห่งโอทินาวา (หัวใจแห่งความเมตตาและความช่วยเหลือ) เรียนรู้การทำขนมหวานท้องถิ่น ญี่ปุ่น ชาตะอันดาจิ ประสพการณ์ทำขนมหวานโอทินาวา (Sata Andagi Moochie)



12:00

รับประทานอาหารกลางวัน
ที่หมู่บ้านโอทิมิ **Longevity Food at Ogimi Village**



ชิม “ส้มเขียวหวานชิกัวซา (Shikuwasa)” เป็นของขึ้นชื่อของที่นี่ ส้มเขียวหวานชิกัวซา มีรสเปรี้ยว ผลกลมและเปลือกมากในเกาะโอกินาวา เพราะให้วิตามินซีที่สูง คนในหมู่บ้านโอกิมินิยมดื่มกันมาตั้งแต่โบราณ ในปัจจุบันเชื่อว่าเป็นหนึ่งในเคล็ดลับของการมีสุขภาพดีและชีวิตที่ยืนยาว



14:00

ออกเดินทางจากศูนย์ชุมชน เพื่อเยี่ยมชมหมู่บ้านและสวนสาธารณะชิกัวสะ พร้อมซื้อของที่ระลึกจากร้านขายผลิตภัณฑ์พิเศษของหมู่บ้านโอกิมิ



15:00

อำลาจาก หมู่บ้านโอกิมิ ออกเดินทางจากสวนสาธารณะชิกัวสะ เพื่อนำท่านเดินทางสู่ เกาะโคริ (Kouri Island) เกาะที่ล้อมรอบด้วยทะเลสีเขียวมรกต มีชายหาดทะเลน้ำตื้น ที่เราสามารถเดินเล่นถ่ายรูปได้ตามอัธยาศัย จุดเด่นระหว่างการเดินทางไปยังเกาะโคริ คือ

สะพานโคริ เป็นสะพานที่เชื่อมจากแผ่นดินหลักของโอกินาวา มีความยาวเกือบ 2 กิโลเมตร โดยเป็นสะพานที่ยาวที่สุดในโอกินาวา ระหว่างที่ขับรถข้ามสะพาน ท่านสามารถชมวิวทะเลรอบด้านได้ ทำให้ที่นี่กลายเป็นอีกหนึ่งจุดชมวิวกี่ได้รับความนิยม



16:00

เดินทางถึง เกาะโคริ นำ
ท่านชมความสวยงาม
ของเกาะโคริ
จากนั้นนำท่านขึ้นหอชม
วิวชมความสวยงามของ
ท้องทะเลในมุมสูง



17:30

นำท่านเดินทางสู่ที่พัก Kariyushi Beach
Resort Ocean Spa Hotel



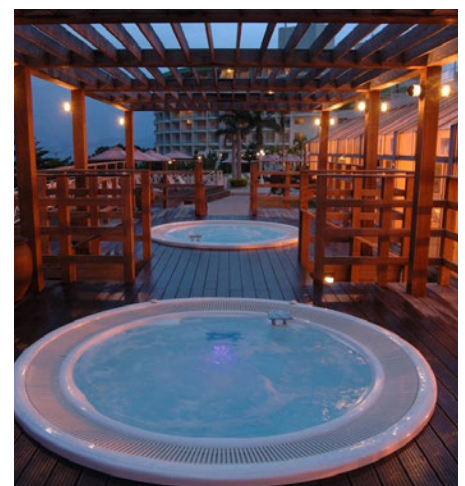
19:30

รับประทานอาหารค่ำใน
ที่พักโรงแรมแบบ
**Premium Dinner Buf-
fet**



Ryukyuan Local Cuisine and Japanese,
Chinese and Western Creative Buffet

หลังรับประทานอาหาร
ค่ำ อิสระพักผ่อนตาม
อัธยาศัย หรือ แช่ออนเซ็น
ที่ทาง โรงแรมมีไว้บริการ



OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Study visit to Okinawa Research Center for Longevity Science
- Naminoue Shrine
- Senaga jima Umihaji Terrace
- Hotel Grand Consort Naha

DAY 3 | Monday 27 May 2024

07:00

รับประทานอาหารเช้า ณ **ภัตตาคารในโรงแรม**



08:00

ออกเดินทางสู่ Okinawa Research Center for Longevity Science

09:00

ศึกษาดูงาน ณ Okinawa Research Center for Longevity Science (**ORCLS**)



ORCLS เกิดจากโครงการ Okinawa Centenarian Study (OCS) ที่ศึกษาชาวโอกินาวาอายุหนึ่งร้อยปี และผู้สูงอายุช่วงวัยอื่นๆ ในโอกินาวา โดย OCS เริ่มในปี พ.ศ. 2518 เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคนที่มีอายุเกินร้อยปีและดำเนินต่อเนื่องมายาวนานที่สุดในโลก การศึกษาเหล่านี้ได้ทำการศึกษาหลายมิติ เช่น อาหาร การออกกำลังกาย พันธุกรรม จิตวิทยา และจิตวิญญาณ ตลอดจนแบบแผนทางสังคมและพฤติกรรมในการใช้ชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างของการศึกษามากกว่า 3,000 คน ผู้ร่วมทริปจะได้ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเกิน 100 ปี จากผลการศึกษาต่างๆ ร่วมนักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญของ ORCLS



12:00

รับประทานอาหารกลางวัน
วันที่ภัตตาคาร **Oki-
nawa Local Buffet
at Karakara Ashi-
bina**



Okinawa Local Buffet at Karakara Ashibina
เป็นร้านอาหารพื้นเมืองของชาวโอกินาวา

14:00

นำท่านออกเดินทาง
สู่ ศาลเจ้าชินโต นา
มิโนอุเอะ (Nami-
no-ue Shrine) ซึ่งเป็น 1
ใน 8 ศาลเจ้าใหญ่ของ
อาณาจักรริวกิว (ชื่อเดิม
ของโอกินาวา)



14:30

เดินทางถึงศาลเจ้า นา
มิโนอุเอะ นำท่านเข้าชม
พร้อมกับศาลเจ้าชินโต ชาว
โอกินาวาจะมาไหว้ศาล
เจ้าแห่งนี้เป็นที่แรกในวัน
ปีใหม่ของทุกๆ ปี ในอดีต
เกาะริวกิวเป็นอาณาจักร
ที่มีการค้ากับ ญี่ปุ่น
เกาหลี จีนและเมืองต่างๆ
ทางใต้รวมถึงอาณาจักร
สยาม

พระราชอาคันตุกะริวกิวจะ
เสด็จมาเป็นตัวแทนชาว
ริวกิวเพื่อขอพรให้ทำมา
ค้าคล่อง ผลผลิตอุดม
สมบูรณ์ รุ่งเรืองสงบสุข
ในยุคสมัยเมจิอาณาจักร
ริวกิวได้ถูกรวมเข้ากับ
ญี่ปุ่น ศาลเจ้าแห่งนี้
จึงได้รับเกียรติให้เป็น
ศูนย์กลางด้านศาสนา
บนเกาะแห่งนี้

16:00

นำท่านเดินทางสู่ Senaga Jima Umihaji
Terrace แหล่งช้อปปิ้งรีสอร์ทสไตล์ยุโรป
ตอนใต้ ที่เปิดตัวในฤดูร้อนปี ค.ศ. 2015 บน
เกาะเซนะกะ (Senaga Island) ซึ่งมีสะพาน
ข้ามทะเลเชื่อมกับเกาะหลัก Senaga Jima
Umihaji Terrace พร้อมพร้อมไปด้วยร้าน
อาหารที่เน้นเมนูที่ปรุงจากวัตถุดิบในท้อง
ถิ่น พร้อมด้วยร้านขายงานหัตถกรรมแบบ
ดั้งเดิมมากมาย

16:20

เดินทางถึง Senaga Jima Umihaji Ter-
race อีสระให้ท่านเดินเล่นถ่ายรูป



17:30

นำท่านเดินทางสู่
ภัตตาคาร

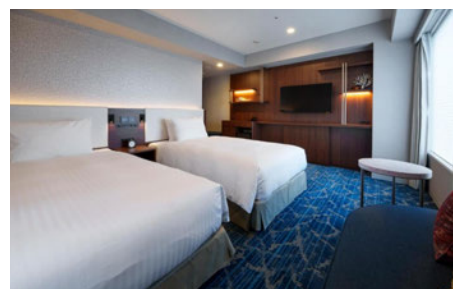
18:00

รับประทานอาหารค่ำที่
ภัตตาคาร

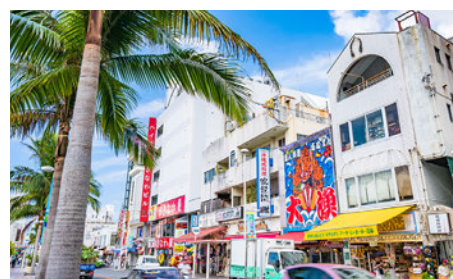


20:00

นำท่านเดินทางเข้า
Check in สู่ที่พัก Hotel
Grand Consort Naha



อิสระให้ท่านได้เดินท่องเที่ยวที่ถนนช้อปปิ้งสายสำคัญ
Kokusai Dori ที่ถูกขนานนามว่า **The Miracle of
Mile** เพราะมีความยาวเพียง 1.6 กิโลเมตร แต่เต็มไปด้วย
ด้วยร้านค้า ร้านอาหารพื้นเมืองของโอกินาวาและร้าน
ขายของฝากมากมายประมาณ 600 แห่ง รวมถึงร้าน
ขายของที่ระลึก โดยเฉพาะร้าน Don Quijote ตั้งอยู่
ใจกลางถนนโคคุโซโดริ เป็นห้างสรรพสินค้าแบบปลอด
ภาษี สำหรับเอาใจนักท่องเที่ยวต่างชาติโดยเฉพาะ



OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Orion Happy Park
- Mihama American Village
- Kokusai Dori Shopping St.

DAY 4 | Tuesday 28 May 2024

08:00

รับประทานอาหารเช้า ณ ภัตตาคารใน
โรงแรม



09:00

หลังอาหารเช้า นำท่านเดินทางสู่ โรงงาน
ผลิตเบียร์ Orion เป็นเบียร์ตัวแทนท้อง
ถิ่นของโอกินาวา ได้ชมกรรมวิธีการผลิต
เบียร์ในแต่ละขั้นตอนตั้งแต่การเลือกสรร
วัตถุดิบอย่างพิถีพิถัน โดยใช้ข้าวมอลต์ที่
นำเข้าจากยุโรป ออสตราเลีย และแคนาดา
ดอกฮ็อพจากแหล่งปลูกประเทศเยอรมนี
และเช็ก

10:00

เดินทางถึงโรงงานผลิตเบียร์ นำท่านเข้า
ชมภายในโรงงาน



11:30

ออกเดินทางสู่ หมู่บ้าน
อเมริกัน มิฮามะ

12:00

รับประทานอาหารกลางวัน
ที่ภัตตาคาร อาหาร
เกาหลี at American
Village



14:00

หลังอาหารนำท่านชม หมู่บ้านอเมริกัน มิฮามะ (Mihama American Village) เป็นศูนย์รวมแหล่งความบันเทิงขนาดใหญ่สร้างให้บรรยากาศคล้ายแหล่งช้อปปิ้งในรัฐแคลิฟอร์เนียประเทศอเมริกา **อิสระเดินเล่นถ่ายรูป ช้อปปิ้ง ตามอัธยาศัย**



16:00

นำท่านเดินทางสู่ใจกลางเมืองโอทินาวา **อิสระให้ท่านได้เดินเล่น บริเวณ โคคุโซโดริ สตรีท**



นำท่านเข้าร้าน Okashi-goten ร้านขายขนมที่มีชื่อเสียงในโอทินาวา **เป็นร้านแรกที่เปิดขายทาร์ตมันม่วงของฝากยอดนิยมอย่างหนึ่งของเมือง** ซึ่งใช้วัตถุดิบที่ทำจากธรรมชาติและเป็นผลผลิตภายในท้องถิ่น นอกจากนั้นยังมีโรงงานผลิตทาร์ตมันม่วงซึ่งเปิดให้นักท่องเที่ยวสามารถไปเยี่ยมชมได้

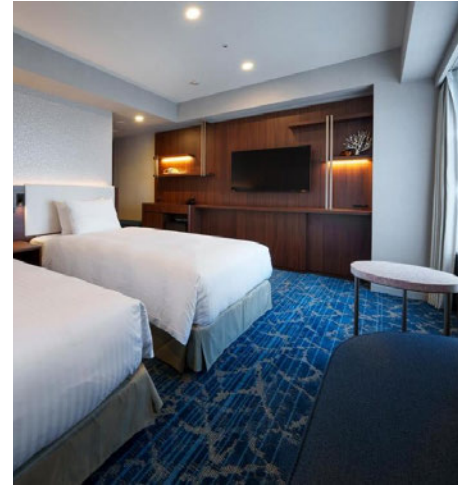


18:00

รับประทานอาหารค่ำที่
ภัตตาคาร



หลังอาหารค่ำ นำท่านเดิน
ทางเข้า Check in สู่ที่พัก
Hotel Grand Consort
Naha



OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Okinawa World
- Shuri Castle
- Awamori Distilleries

DAY 5 | Wednesday 29 May 2024

07:30

รับประทานอาหารเช้า ณ **ภัตตาคารใน
โรงแรม**

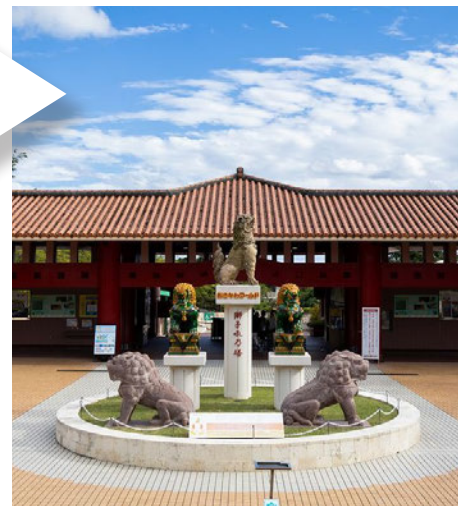


08:30

หลังอาหารเช้า นำท่าน
เดินทางสู่ OKINAWA
WORLD และ ต้าเทียน
คุเซนโด (Gyokusendo
Cave)

09:00

เดินทางถึง Okinawa
World



นำท่านชม หมู่บ้านวัฒนธรรม แห่ล่ง
แสดงวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวหมู่เกาะ
ริวกิวที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของชาวริวกิว

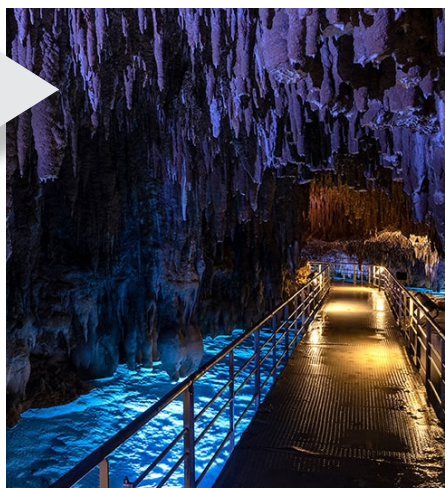


ชม บ้านชาวริวกิว ซึ่งนำบ้านเก่าของ
ชาวริวกิวอายุกว่า 100 ปีย้ายมาตั้งที่นี่
ในจำนวนนี้มีบ้าน 4 หลังที่ได้รับการขึ้น
ทะเบียนเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของ
ญี่ปุ่น

ชมการแสดง ระบำพื้น
เมืองเอเซะ ซึ่งเป็นการ
แสดงระบำของชนเผ่า
ริวกิว ซึ่งมีการร้องรำ
ด้วยเครื่องดนตรีพื้น
เมือง



จากนั้นนำท่านเข้า
ชม ถ้ำเทียนคุซันโด
(Gyokusendo Cave)
ถ้ำที่ลึกที่สุดของหมู่เกาะ
โอกินาวา มีความลึกถึง
5,000 เมตรมีอายุเก่า
แก่ ปัจจุบันเปิดให้ชมแค่
ช่วง 850 เมตร



11:30

นำท่านเดินทางสู่
ภัตตาคาร

12:00

รับประทานอาหาร
กลางวันที่ภัตตาคาร
**Japanses set at
Okinawa World**



ชม Ryukyu Buyo Show ระหว่างรับประทานอาหาร

13:30

นำท่านเดินทางสู่ ปราสาทชูริ (Shuri Castle) เป็นที่ประทับของพระราชินีแห่งราชอาณาจักรริวกิว มีประวัติความเป็นมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 1996 ผ่านการบูรณะครั้งใหญ่มาแล้ว 5 รอบ ในอดีตเป็นจุดศูนย์กลางของการปกครองเศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของเกาะริวกิว ตัวปราสาทเดิมถูกทำลายลงในช่วงยุทธการโอทินาว่าจนเหลือเพียงกำแพง หลังจากนั้นได้มีการสร้างอาคารหลักและประตูชุมพลขึ้นมาใหม่โดยมีลักษณะสถาปัตยกรรมผสมผสานระหว่างญี่ปุ่นและจีน เป็นหนึ่งใน 9 สถานที่ในโอทินาว่าที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกโดย UNESCO อีกด้วย



ชม ประตุนิน โซโนะยัน อูตาคิ ที่ได้รับ
การขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก สร้างขึ้น
ในปี พ.ศ. 2062 ตั้งอยู่บริเวณทางขึ้น
สู่ปราสาทชูริโจ ในสมัยโบราณ เมื่อพระ
ราชาจะเสด็จออกนอกเขตพระราชฐาน
จะต้องเสด็จมาที่ประตุนี้เพื่อสวดขอพร
ให้เดินทางปลอดภัย



เข้าชมบริเวณพระราชฐานชั้นใน ซึ่งเป็นที่ประทับของพระราชเจ้าแบ่งเป็นพระตำหนัก 3
หลังคือ พระตำหนักกลางซึ่งเป็นที่ประทับ พระตำหนักเหนือและใต้ ซึ่งพระตำหนักทั้งหมด
ได้ถูกทำลายลงในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ปัจจุบันได้รับการบูรณะขึ้นมาใหม่ โดยใช้หลัก
ฐานทางประวัติศาสตร์ต่างๆ



15:00

เดินทางเข้าชม โรงเหล้าอาวาโมริ เหล้า
ประจำเมืองโอกินาวะ เป็นเหล้ากลั่นที่มี
ประวัติเก่าแก่ที่สุดของญี่ปุ่น ซึ่งกล่าว
กันว่า มีการคิดค้นมาตั้งแต่ 600 ปีที่แล้ว
ผลิตแค่เฉพาะในจังหวัดโอกินาวะ และมี
วัตถุดิบสำคัญเป็น “ข้าวไทย” ที่ใช้ผลิต
เหล้าชนิดนี้มาตั้งแต่แรกจนถึงปัจจุบัน
คุณจะได้ฟังเรื่องราวของเหล้าที่
เชื่อมโยงกับไทย และกรรมวิธีในการผลิต
เหล้าขึ้นชื่อของโอกินาวะนี้



18:00

17:30

นำท่านเดินทางสู่
ภัตตาคาร

รับประทานอาหารค่ำ
ที่ภัตตาคาร # Menu
Shabu Shabu
Beef & Pork



20:00

หลังอาหารค่ำ นำท่านเดินทาง
เข้า Check in สู่ที่พัก
Hotel Grand Consort
Naha



หลังเช็คอินอิสระช้อปปิ้ง
ย่าน Kokusai Dori
Street

OKINAWA, Japan : Blue Zones

- Tomari Iyumachi Fish Market
- AEONMALL
- Naha Airport
- Don Mueang Airport (DMK)

DAY 6 | Thursday 30 May 2024

07:00

รับประทานอาหารเช้า ณ ภัตตาคารใน
โรงแรม



15:00

นำท่านเดินทางสู่ตลาดปลาโทมาริยูมาจิ (Tomari Iyumachi Fish Market) ตั้งอยู่ในท่าเรือประมงของเมืองนาฮะ เป็นตลาดปลาที่มีแหล่งขายปลาภูเขาชั้นเยี่ยม จากสหกรณ์การประมงโอกินาวะ รวมถึงสาหร่ายโมซุคุแบบขายส่ง

ในแต่ละวันจะมีปลาเข้ามาที่นี่โดยเฉลี่ย 20 ตัน โดยประมาณ 70% ของปลาทั้งหมดที่ตลาดปลาแห่งนี้จะเป็นปลาภูเขา เมฆูและนาคือ ปลาภูเขาซิมิ และข้าวหน้าปลาภูเขาซึ่งชนิดของปลาภูเขาจะแตกต่างกันออกไปตามฤดูกาล



นำท่านเดินทางสู่ AEON MALL Okinawa Rycom โครงการช้อปปิ้งคอมเพล็กซ์ที่ใหญ่ที่สุดในโอกินาวะ ก่อสร้างด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมของชาวโอกินาวะ แหล่งชุมนุมร้านค้ากว่า 220 ร้านค้า ซึ่งเติมเต็มร้านค้าแบรนด์นำเข้าต่างๆ ที่ไม่เคยมีในโอกินาวะมาก่อน พร้อมภัตตาคารร้านอาหารกว่า 60 ร้าน โรงพยาบาลระดับมัลติเพล็กซ์ นอกจากนั้นยังมี Aquarium ขนาด 1,000 ตัน ให้ท่านชื่นชมชีวิตใต้สมุทรที่สงบและงดงาม



เที่ยง

เพื่อความสะดวก อิสระ
รับประทานอาหาร
กลางวันภายในบริเวณ
Aeon Mall

12:00

ออกเดินทางสู่สนามบิน
Naha

12:40

เดินทางถึงสนามบิน
Naha



15:55

ออกเดินทางโดยสายการบินแอร์เอเชีย
เที่ยวบินที่ FD 241



18:50

เดินทางถึงท่าอากาศยานดอนเมือง โดยสวัสดิภาพ (หมายเหตุ โปรแกรมอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมกับสถานการณ์)

Thank you
•••





Nation-Building Institute

34



OKINAWA, Japan : Blue Zones | 25-30 May 2024

CONTACT US

12.00 น. ออกเดินทางสู่
สนามบิน Naha
12.40 น. เดินทางถึง
สนามบินโอกินาวา

