PHRA NAKHON GUIDE

เส้นทางท่องเที่ยวสำหรับคนทุกวัย

สสส

S T R N

TRA WELL

MAY DAY

PHRA NAKHON GUIDE

ป้อมพระสุเมรุ
พิพิธบางลำพู
สวนสันติชัยปราการ
Karim Roti Mataba
Bite Me Softly
ท่าพระอาทิตย์
ถ.พระอาทิตย์
ถ.ใหญ่
ถ.พระสุเมรุ
ข้าวต้มบวร
วัดบวรนิเวศวิหาร
สะพานสมเด็จพระปิ่นเกล้า
วัดชนะสงคราม
ถ.จักรพงษ์
หอศิลป์เจ้าฟ้า
พิพิธภัณฑ์เหรียญ
ถ.เจ้าฟ้า
สน.ชนะสงคราม
ถ.ข้าวสาร
หอสมุดเมืองกรุงเทพฯ
ถ.ดินสอ
รร.สตรีวิทยา
ถ.ราชดำเนินนอก
ถ.นครสวรรค์
หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
ถ.ราชดำเนินกลาง
ถ.หลานหลวง
บ้านวรรณโกวิท
ซ.ดำเนินกลางใต้
อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย
หอศิลป์ร่วมสมัย ราชดำเนิน
นิทรรศน์รัตนโกสินทร์
พิพิธภัณฑ์ฯ พระปกเกล้า
ท่าผ่านฟ้าลีลาศ
ถ.ราชธิด
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร
ม.ธรรมศาสตร์
ถ.พระจันทร์
ท่าพระจันทร์
ท่ามหาราช
ท่าช้าง
วัดมหาธาตุฯ
ม.ศิลปากร
ถ.หน้าพระลาน
สนามหลวง
ถ.ราชดำเนินใน
ถ.ราชินี
วัดบุรณศิริมาตยาราม
วัดมหรรณพารามฯ
บ้านลลิณ
มนต์นมสด
ชวนชิม
Sweety Ice Coffee
ถ.มหรรณพ
รสชาติกะเพรา
ไก่ย่างโบราณ
ศิริชาลาเปา
ศาลาว่าการกรุงเทพฯ
ครัวอัปษร
วัดราชนัดดาราม (โลหะปราสาท)
ร้าน 24/9
วัดเทพธิดารามซ.สำราญราษฎร์
ก๋วยเตี๋ยวไก่ที่
ข้าวต้มเป็ดอ้วนเจ้าเก่า
วัดสระเกศฯ (ภูเขาทอง)
ศาลหลักเมือง
กระทรวงกลาโหม
ถ.กัดยาณไมตรี
ถ.บำรุงเมือง
เสาชิงช้า
ภัตตาคารย่งฮั้ว
ถ.บำรุงเมือง
ถ.ตรีศิริ
ถ.บริพัตร
ถ.ศิริพงษ์
ถ.มหาไชย
ถ.มหาราช
ถ.ตานีนนท์
ถ.ท่าเตียน
ถ.ท่าช้าง
ถ.ตานีนนท์
ถ.ราชินี
พระราชวังสราญรมย์
กระทรวงมหาดไทย
ตลาดดรอกหน้อ
วัดสุทัศนฯ
รร.เบญจมราชาลัย
ถ.ศิริชัย
สวนรมณีนาถ
ถ.หลวง
ถ.ราชบพิธ
ถ.สราญรมย์
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)
วัดราชประดิษฐฯ
วัดราชบพิธฯ
สวนสราญรมย์
ถ.ตีทอง
ถ.ตานีนนท์
ถ.ตานีนนท์
ถ.ตานีนนท์

— เมืองใจดี —

เที่ยวได้ทุกวัย

เมื่อประเทศไทยเป็นประเทศที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นทุกวันและยังมีผู้ใช้วีลแชร์มากถึง 1% จากจำนวนประชากรทั้งหมด แต่พื้นที่สาธารณะภายในเมืองรวมถึงสถานที่ท่องเที่ยวกลับไม่ถูกออกแบบให้ตอบโจทย์การใช้งานของทุกคน นอกจากนี้ อาหาร Street Food ซึ่งเป็นสิ่งที่โดดเด่นและมีชื่อเสียงของกรุงเทพ ก็ไม่ได้ถูกออกแบบให้เหมาะสมกับการรับประทานของผู้สูงอายุ ในขณะที่ 'การท่องเที่ยว' ด้วยการเดินภายในเมืองถือเป็นหนึ่งในวิธีการที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความภาคภูมิใจในตัวเอง รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีร่วมกับลูกหลานได้เป็นอย่างดี

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ SATARANA (Mayday & Trawell) จึงพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวสำหรับทุกคน (Universal Design) และรวบรวมข้อมูลเมนูอาหารสุขภาพที่เหมาะกับผู้สูงอายุจากร้านอาหารในเส้นทาง เพื่อมอบเป็นของขวัญให้แก่ผู้สูงอายุทุกคนและหวังว่าการท่องเที่ยวและการเดินทางที่ดีจะกลายเป็นเรื่องของทุกคน

ท่าเตียน

ROUTE 6

- ปากคลองตลาด
- สวนลอยฟ้าเจ้าพระยา
- สะพานพระพุทธยอดฟ้า

ปากคลองตลาด

ROUTE 7

- Site Museum
- มิวเซียมสยาม
- วัดโพธิ์
- สวนสราญรมย์
- ตึกเก่าย่านท่าเตียน
- TANA
- Slow Bar :
  Slow Coffee & Juice Bar

ปากคลอง ตลาด

จากอดีตตลาดค้าปลาขนาดใหญ่ สู่ย่านที่ไม่เคยหลับใหล และคลาคล่ำไปด้วยผู้คนจรดเช้าค่ำ เป็นที่รู้จักในฐานะตลาดค้าผัก-ผลไม้ และดอกไม้ที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของกรุงเทพฯ ทุกวันนี้ปากคลองตลาดถือเป็นย่านการค้าริมน้ำที่สำคัญ ทั้งยังตั้งอยู่ในจุดเชื่อมต่อสำคัญระหว่างฝั่งพระนครและฝั่งธนบุรีอย่าง ‘สะพานพระพุทธยอดฟ้า’ ที่ตั้งโดดเด่นเป็นอนุสรณ์สำหรับการสมโภชน์พระนคร 150 ปี

ROUTE 6

ชอปปิงตลาดดอกไม้ ชมวิวเมืองสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา

A01 ปากคลองตลาด

A02 สะพานพระพุทธยอดฟ้า

A03 สวนลอยฟ้าเจ้าพระยา

ห้องน้ำคนพิการ

รองรับการเข้าถึงของวีลแชร์

ปากคลองตลาด

ตลาดดอกไม้ที่ใหญ่ที่สุดในกรุงเทพมหานครแห่งนี้ เปิดทำการตลอด 24 ชั่วโมง มีทั้งดอกไม้ไทย ดอกไม้นอก ผัก-ผลไม้ แม้ภายหลังการจัดระเบียบ ซึ่งส่วนของตลาดผัก-ผลไม้ได้ถูกย้ายเข้าไปอยู่ด้านใน จนอาจทำให้ดูไม่คึกคักเหมือนก่อน แต่จริงๆ แล้วปากคลองตลาดยังคงอัดแน่นไปด้วยคุณภาพและเสน่ห์ไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนภายนอกริมถนนปากคลองตลาดก็ยังคงเป็นตลาดดอกไม้ที่ผู้คนก็ต่างนึกถึงทุกครั้งเมื่อต้องการซื้อดอกไม้ให้กับคนสำคัญเช่นเคย

วัน/เวลาทำการ:
เปิด 24 ชั่วโมง
(ขึ้นอยู่กับร้านและโซน)

สถานที่ตั้ง:
ใกล้สะพานพุทธ ถนนมหาราช

ค่าเข้า:
ฟรี

สะพานพุทธฯ

สะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาที่เชื่อมระหว่างกรุงเทพฯ กับฝั่งธนบุรีเข้าด้วยกัน สร้างขึ้นสมัย ร.7 เพื่อเป็นอนุสรณ์สำหรับการสมโภชพระนคร 150 ปี (พ.ศ.2475) และเพื่อช่วยให้การเดินทางของประชาชนสะดวกยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการสร้างพระบรมรูปพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ปฐมบรมกษัตริย์แห่งราชวงศ์จักรี อยู่ด้านหน้าทางขึ้นสะพาน พร้อมทั้งพระราชทานนามสะพานแห่งนี้ว่า 'สะพานพระพุทธยอดฟ้า'

วัน/เวลาทำการ:
ชมจากภายนอกได้ตลอดเวลา

สถานที่ตั้ง:
ปลายถนนประชาธิปก ใกล้ปากคลองตลาด

ค่าเข้า:
ฟรี

สวนลอยฟ้าเจ้าพระยา

สวนสาธารณะลอยฟ้ากลางแม่น้ำเจ้าพระยา แต่เดิมเป็นโครงสร้างของรถไฟฟ้าลาวาลินที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์มานานกว่า 30 ปี ต่อมาได้ถูกนำมาปรับปรุงให้กลายเป็นสวนสาธารณะลอยน้ำแห่งแรกของประเทศไทยที่เชื่อมการสัญจรฝั่งธนบุรีเข้ากับฝั่งพระนครจนกลายเป็นพื้นที่สาธารณะที่ทุกคนสามารถใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปั่นจักรยานหรือเดินชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยายามเย็นขณะพระอาทิตย์ตกดินได้อย่างสบายๆ

วัน/เวลาทำการ:
เปิดทุกวัน
เวลา 05.00-20.00 น.

สถานที่ตั้ง:
ใกล้เชิงสะพานพระปกเกล้าทั้งสองฝั่ง

ค่าเข้า:
ฟรี

ท่าเตียน

ย่านการค้าที่โด่งดังทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างชาติ อีกทั้งยังเป็นพื้นที่แห่งความหลากหลายของเชื้อชาติ เนื่องจากเคยเป็นท่าน้ำสำคัญที่ใช้เชื่อมต่อเรือขนส่งสินค้านานาชนิด ทำให้ท่าเตียนเป็นหนึ่งในตลาดยุคแรกๆ ของกรุงเทพฯที่มีการค้าขายดีมากจนต้องมีการขยายพื้นที่ เป็นที่มาของอาคารพาณิชย์สีเหลืองสไตล์ยุโรปที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อจัดระเบียบพื้นที่การค้าตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ 5 และได้ถูกพัฒนาเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ROUTE 7

เยือนย่านประวัติศาสตร์ ร่วมไขรหัสลับ ของความเป็นไทย

A01 Site Museum

A02 มิวเซียมสยาม

A03 วัดโพธิ์

A04 สวนสราญรมย์

A05 ตึกเก่าย่านท่าเตียน

R01 Tana

R02 Slow Bar :
Slow Coffee & Juice Bar

ห้องน้ำคนพิการ

รองรับการเข้าถึงของวีลแชร์

SITE MUSEUM

พิพิธภัณฑ์ใต้ดินแห่งแรกของประเทศไทย หรือ 'Site Museum' ตั้งอยู่ใน MRT สถานีสนามไชย ใกล้กับมิวเซียมสยาม เมื่อปี พ.ศ. 2549 ได้มีการบูรณะซ่อมแซมอาคารของมิวเซียมสยาม ซึ่งเป็นสาเหตุให้ทีมนักสำรวจค้นพบสิ่งที่น่าสนใจจำนวนมากถูกฝังกลบอยู่ใต้ดินรอบๆ อาคาร เช่น เศษกระเบื้อง เครื่องปั้นดินเผา โครงกระดูกสัตว์ รวมถึงร่องรอยของวังเก่าในประวัติศาสตร์ จนเกิดการระดมพลผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากมาเชื่อมโยงเรื่องราวต่างๆ เข้าด้วยกัน และร่วมกันออกแบบสร้างพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ขึ้น เพื่อจัดแสดงประวัติศาสตร์ของพื้นที่ให้บุคคลทั่วไปได้เข้ามาศึกษา

วัน/เวลาทำการ:
เปิดทุกวัน
เวลา 06.00-24.00 น.

สถานที่ตั้ง:
MRT สนามไชย ทางออก 1

ค่าเข้า:
ฟรี

ติดต่อ:
0 2624 5200

มิวเซียมสยาม

พิพิธภัณฑ์ที่โชว์ความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัยและพัฒนาการความเป็น 'ไทย' ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านนิทรรศการถาวรชุด 'ถอดรหัสไทย' นิทรรศการขนาด 14 ห้องที่หยิบเอาเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้เพื่อชวนทุกคนร่วมถอดรหัสความเป็นไทยซึ่งหลอมรวมจากหลากหลายองค์ประกอบของวัฒนธรรมและ ค้นหาความหมายที่แท้จริงของความเป็นไทยในหลากหลายแง่มุม เช่น ประวัติศาสตร์ สถาปัตยกรรม วัฒนธรรมประเพณี อาหารการกิน และเครื่องแต่งกาย เป็นต้น

วัน/เวลาทำการ:
วันอังคาร-วันอาทิตย์
เวลา 10.00-18.00 น.

สถานที่ตั้ง:
ถนนราชดำเนิน MRT สถานีสนามไชย

ค่าเข้า:
- 100 บาท | ผู้ใหญ่ ชาวไทย และชาวต่างชาติ
- ลด 50 % | นักเรียนนักศึกษา (แสดงบัตร) เข้าชมเป็นกลุ่ม (5 คนขึ้นไป)
- ฟรี | เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี พระภิกษุ ผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) และผู้พิการ

ติดต่อ:
0 2225 2777

วัดโพธิ์

วัดประจำรัชกาลที่1 หนึ่งในวัดที่ใหญ่และเก่าแก่ที่สุดในกรุงเทพมหานคร เป็นที่ประดิษฐานของพระนอนที่มีความยาวกว่า 150 ฟุต และยังเป็นวัดที่เปรียบเสมือนมหาวิทยาลัยแห่งแรกของประเทศ เพราะเป็นที่รวบรวมจารึกหลากหลายแขนง นอกจากนี้ยังมีบรรยากาศที่สวยงามแปลกตาไม่เหมือนที่ไหน เพราะเป็นวัดที่มีเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย ถึง 99 องค์ ประดับประดาด้วยกระเบื้องเคลือบแบบจีนโบราณ โดยเฉพาะ 'พระมหาเจดีย์สี่รัชกาล' ที่ยิ่งใหญ่และสวยงาม เป็นพระมหาเจดีย์ประจำพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

วัน/เวลาทำการ:
เปิดทุกวัน
เวลา 08.00-18.30 น.

สถานที่ตั้ง:
ถนนสนามไชย เขตพระนคร

ค่าเข้า:
- 100 บาท | ชาวต่างชาติ
- ฟรี | คนไทย

ติดต่อ:
02 621 0828
02 226 0369

สวนสราญรมย์

สวนสราญรมย์ อดีตพระราชอุทยานเก่าแก่คู่พระนคร สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยต้น ร. 5 สวนแห่งนี้ตกแต่งด้วยสไตล์ตะวันตก โดยฝีมือของนักออกแบบสวนชาวอังกฤษ ภายในมีศาลาสำหรับนั่งพักผ่อนหลายจุด ประดับด้วยน้ำพุสไตล์ยุโรปที่ใช้ตกแต่งพระราชอุทยาน ปัจจุบันเป็นสวนสาธารณะใจกลางกรุงที่มีชื่อเสียง คึกคักไปด้วยผู้คนที่มาออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจ

วัน/เวลาทำการ:
เปิดทุกวัน
เวลา 05.00-21.00 น.

สถานที่ตั้ง:
ถนนราชินีและถนนสนามไชย

ค่าเข้า:
ฟรี

ติดต่อ:
0 2221 0195

ตึกเก่าย่านท่าเตียน

'ท่าเตียน' ย่านค้าขายที่สำคัญแห่งหนึ่งของชาวไทยและชาวต่างชาติ ทั้งยังเป็นพื้นที่แห่งความหลากหลายของเชื้อชาติ ท่าเตียนเป็นหนึ่งในตลาดยุคแรกๆ ของกรุงเทพฯ ที่มีการรวบรวมสินค้าจากท่าน้ำสำคัญต่างๆ มาขายชาวบ้านและชาววัง ต่อมาเมื่อการค้าขายที่ท่าเตียนได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ร.5 จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างตึกแถวท่าเตียนขึ้นเพื่อปรับปรุงตลาดให้มีความเรียบร้อย สะอาดและมั่นคงมากขึ้น โดยสร้างเป็นอาคารพาณิชย์แถวสีเหลืองสูง 2 ชั้น ประดับตกแต่งอาคารด้วยศิลปะยุโรปสมัยเรเนซองส์ มีเอกลักษณ์เป็นการมุงหลังคาด้วยกระเบื้องว่าว หน้าต่างเป็นวงโค้ง ฉลุช่องไม้เหนือขอบหน้าต่าง และทาสีเขียวแบบเดียวกันมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน

วัน/เวลาทำการ:
ชมจากภายนอกได้ตลอดเวลา

สถานที่ตั้ง:
ถนนมหาราช ท่าเตียน

ค่าเข้า:
ฟรี

TANA (ธนา)

TANA (ธนา) เป็นร้านอาหารจีน-ไทย สไตล์ Home Cooked ที่รวมเอาความสามารถของทุกคนในครอบครัว 'ธนาโรจน์ปิยทัช' อย่างฝีมือการทำอาหารของคุณแม่ ฝีมือการจัดการและการขายของคุณพ่อ ฝีมืออินทีเรียของน้องชายคนเล็ก ฝีมือการทำกราฟิกของพี่ชายคนรอง และฝีมือการจัดการการเงินของพี่สาวคนโต มาเปลี่ยนร้านขายส่งเก่าแก่ของที่บ้านให้กลายเป็นพื้นที่ส่งต่อความอร่อยรสมือแม่ที่ปรุงรสจากวัตถุดิบแท้ๆ ในตลาดท่าเตียน

วัน/เวลาทำการ:

- วันอังคาร-วันพฤหัสบดี
  เวลา 11.00-17.00 น.
- วันศุกร์-วันอาทิตย์
  เวลา 11.00-20.00 น.

สถานที่ตั้ง:
ท่าเตียน ซอยท่าเรือแดง (ซอยธนาคารกรุงไทย)

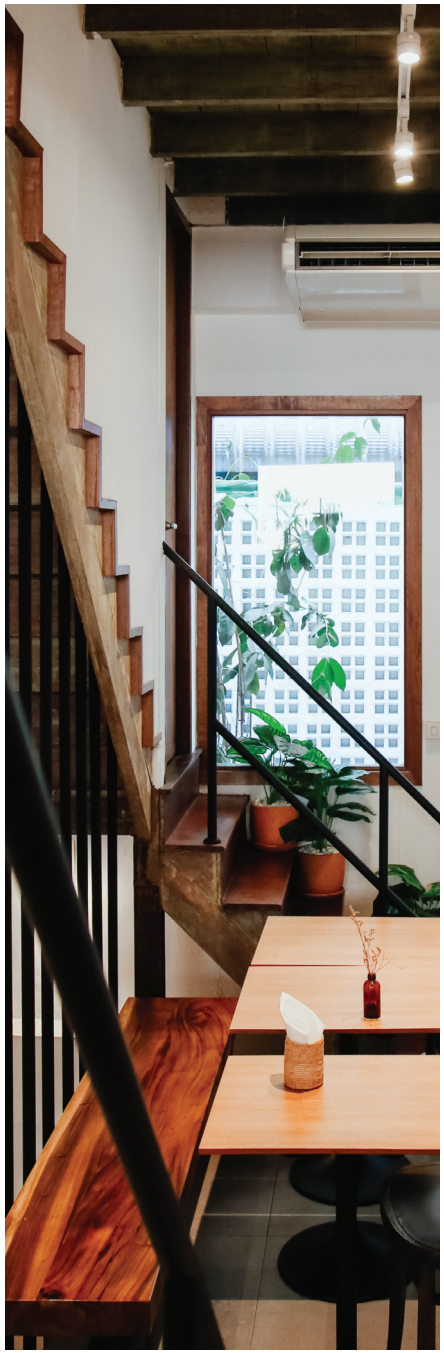
ติดต่อ:
0 2222 3480

เมนูแนะนำ

- หมูตุ๋นสมุนไพรจีน 18 ชนิด
- หมูปลาเค็มไข่ 3 ฟอง
- ข้าวหน้าไก่สูตรหม่าม้า

เมนูสุขภาพ

- ข้าวต้มปลาข้าวไรซ์เบอร์รี่
- ข้าวหน้าหมูธนา
- หมี่กะทิ ซอสบีทรูท



SLOW BAR

Slow Coffee & Juice Bar

คาเฟ่เล็กๆ ของสองพี่น้องที่เติบโตมาในท่าเตียนตั้งแต่เด็กและมีความตั้งใจอยาก 'สร้างพื้นที่ช้าๆ' ให้กับย่านที่คับคั่งไปด้วยนักท่องเที่ยวต่างชาติแห่งนี้ ด้วยการจับคู่ระหว่าง 'กาแฟดริป' และ 'กาแฟไนโตร' เข้ากับ 'น้ำผลไม้สกัดเย็น' และ 'สมูทตีโบวล์' เพื่อขอ Slow ในการใช้เวลาสร้างสรรค์เมนูให้มีคุณภาพ ไปพร้อมกับมอบช่วงเวลาช้าๆ อย่างมีคุณภาพให้กับผู้มาเยือน ภายในร้านตกแต่งด้วยโทนสีขาว เฟอร์นิเจอร์ไม้แสนเรียบง่าย และต้นไม้สีเขียวสดใส มองไปทางไหนก็สบายตา เหมาะกับการนั่งพักยาวๆ ในวันแดดร้อน

วัน/เวลาทำการ:
วันพุธ-วันจันทร์
เวลา 10.00-19.00 น.

สถานที่ตั้ง:
ท่าเตียน ซอยธนาคารกรุงไทย

ติดต่อ:
09 4952 6463

เมนูแนะนำ
• กาแฟแอปเปิล
• กาแฟส้ม
• วาฟเฟิล วานิลลา

เมนูสุขภาพ
• โกกรีน
• อาซาอิโบวล์
• ทรอปิคอลโบวล์