



โครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพรหมนิมิต ประจำปีงบประมาณ 2568

องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต

ตารางการอบรมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์

วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘ เรื่อง กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ณ วัดหนองดุก	
เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๑๕ น.	เคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ
เวลา ๐๙.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรม กายบริหาร ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก ก่อนเข้ารับการอบรม
เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมถวายเทียนเข้าพรรษา และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ณ วัดหนองดุก
เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ณ วัดหนองดุก
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม แบ่งกลุ่มเสนอปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา ในวัยผู้สูงอายุ
เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้สูงอายุตำบลพรหมนิมิต และกิจกรรม นันทนาการ

หมายเหตุ : เวลาอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม