



โครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพรหมนิมิต 2569 ประจำปีงบประมาณ

องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์

ตารางกิจกรรม ครั้งที่ ๑ ตามโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต อำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์

วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๙

กิจกรรมการตรวจคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ การรักษาด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์ทางเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ณ อาคารธรรมาภิบาล อบต.พรหมนิมิต อ.ตาคลี จ.นครสวรรค์

กำหนดการ

เวลา ๐๘.๓๐ น.- ๐๙.๓๐ น.

-ลงทะเบียน คัดกรองสุขภาพ ทำแบบประเมิน
-เคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ ออกกำลังกาย
-รับฟังการบรรยายธรรมะ หัวข้อ อัปมัญญา ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
(โดย เจ้าอาวาสวัดถ้ำทิพย์มิ่งคล (วัดหนองดุก) ต.ช่องแค อ.ตาคลี จ.นครสวรรค์)

เวลา ๐๙.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.
(๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที)

-รับฟังการบรรยาย เรื่อง การรักษาทางการแพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์ทางเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
(โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลตาคลี)

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.
(๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที)

-รับฟังการบรรยาย เรื่อง กิจกรรมการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์ทางเลือก การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
-การแบ่งกลุ่มเล่นเกมฝึกสมอง การฝึกสมาธิ การสังเกต การหัดใช้มือแยกประสาท
(โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลตาคลี)

เวลา ๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

แลกเปลี่ยนประสบการณ์/ตอบข้อซักถาม
(โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลตาคลี)

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง

ช่วงเช้า เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.

ช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.