



โครงการ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลพรหมนิมิต ประจำปีงบประมาณ 2568



องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต

ตารางการอบรมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ
องค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์

วันที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๘ กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินสำหรับผู้สูงอายุ	
เวลา ๐๘.๓๐ น.- ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๑๕ น.	เคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ
เวลา ๐๙.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น.	อบรมเรื่อง วิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรจาก รพ.สต.บ้านหนองแอก
เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	อบรมเรื่อง วิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรจาก รพ.สต.บ้านหนองแอก (ต่อ)
เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกาย การบริหารกายด้วยท่า นั่ง ท่านอน ท่ายืน การเดิน โดย วิทยากรจาก รพ.สต.บ้านหนองแอก
เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	การ แบ่งกลุ่มการเรียนรู้การออกกำลังกายด้วยการเดิน <u>แอโรบิก</u> สำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรจาก รพ.สต.บ้านหนองแอก
เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในกิจกรรมของผู้สูงอายุ