

๑. ผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป มีการพัฒนาตนเองในการเรียนรู้ต่างๆ รวมถึงการพัฒนาทางกายที่เหมาะสมกับวัย  
กิจกรรมจำนวน ๑๐ กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ ๑ หาความต้องการการเรียนรู้ด้านอาชีพ และตามอัธยาศัย ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์  
(สัปดาห์ที่ ๑ วันที่ ๑๗ ต.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๐ คน



กิจกรรมที่ ๒ การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒ วันที่ ๓๑ ต.ค. ๒๕๖๒)  
จำนวน ๔๘ คน



กิจกรรมที่ ๓ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (การใช้ชีวิตประจำวัน) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓ วันที่ ๑๙ ธ.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๘ คน



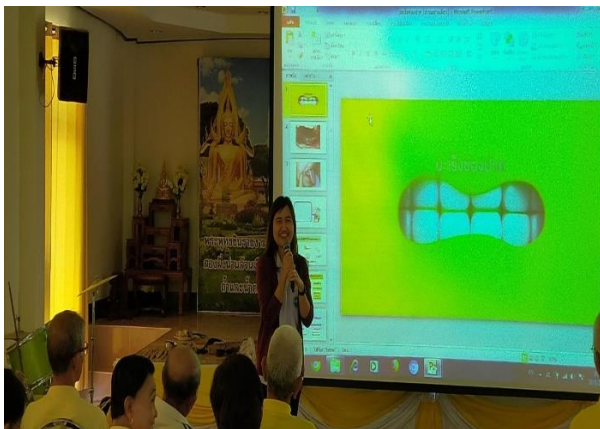
กิจกรรมที่ ๔ ออกกำลังกายกระตุ้นสมอง และซ้อมรำ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๔ วันที่ ๙ ม.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๓ คน



กิจกรรมที่ ๕ ออกกำลังกาย และซ้อมรำ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๕ วันที่ ๑๕ ม.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๙ คน



กิจกรรมที่ ๖ เรียนเรื่องสุขภาพช่องปากและฟัน ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๖ วันที่ ๓๐ ม.ค. ๒๕๖๒)  
จำนวน ๔๔ คน



กิจกรรมที่ ๗ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผักสมอง ซ้อมรำ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๗ วันที่ ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๘ คน



กิจกรรมที่ ๘ การดูแลสุขภาพช่องปาก ตรวจภาวะโรคความจำเสื่อม ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๘ วันที่ ๒ ก.ค. ๒๕๖๓) จำนวน ๔๔ คน





กิจกรรมที่ ๙ การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๙ วันที่ ๒๓ ก.ค. ๒๕๖๓) จำนวน ๕๔ คน



กิจกรรมที่ ๑๐ เรียนเรื่องสุข ๕ มิติ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๐ วันที่ ๑๑ ก.ย. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๕๑ คน



๒. ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ทุกระดับชั้น รวมถึงการควบคุม  
อารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆในยุคปัจจุบัน  
กิจกรรมจำนวน ๘ กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ ๑ ทำบุญถวายเพลพระ เนื่องในวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร  
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร (วันชาติและวันพ่อแห่งชาติ) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/  
สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๑ วันที่ ๕ ธ.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๗๗ คน



กิจกรรมที่ ๒ จับของขวัญแลกเปลี่ยนของขวัญเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ ปี ๒๕๖๓ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๒ วันที่ ๒๖ ธ.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๗๓ คน



กิจกรรมที่ ๓ ซ้อมรำกongsยาว ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๓ วันที่ ๒๓ ม.ค. ๒๕๖๓) จำนวน ๔๘ คน



กิจกรรมที่ ๔ ออกกำลังกาย ซ้อมรำ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๔ วันที่ ๖ ก.พ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๕๕ คน



กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมเข้าจังหวะ ประกอบเพลง ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๕ วันที่ ๒๐ ก.พ.๒๕๖๓)  
จำนวน ๕๘ คน



กิจกรรมที่ ๖ ซ้อมรำเพื่อแสดงวันงานมะม่วง และงานวันสงกรานต์ผู้สูงอายุ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์  
(สัปดาห์ที่ ๑๖ วันที่ ๕ มี.ค. ๒๕๖๓) จำนวน ๔๙ คน





กิจกรรมที่ ๗ ทำบุญเพื่อระลึกถึงนักเรียนผู้สูงอายุที่ล่วงลับไปแล้ว ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๗ วันที่ ๑๒ มี.ค. ๒๕๖๓) จำนวน ๖๑ คน



กิจกรรมที่ ๘ มหกรรมผู้สูงอายุ ต.บ้านม่วง ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๘ วันที่ ๙ ก.ย. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๖๕ คน



๓. ผู้สูงอายุสามารถทำงานเป็นกลุ่ม กล้าแสดงความคิดเห็น ระดมความคิดสร้างสรรค์ผลงานสู่ภูมิปัญญาท้องถิ่น  
ปลูกฝังการถ่ายทอดสู่ประชาชนรุ่นหลัง  
รวมทั้งหมด ๘ กิจกรรม รวมทั้งหมด ๑๔๔๐ นาที/๑๒ เดือน

กิจกรรมที่ ๑ สร้างนวัตกรรมทางด้านอุปกรณ์ด้านกายบริหาร จากวัสดุธรรมชาติ (ไม้ไผ่) ระยะเวลา  
๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๑๙ วันที่ ๒๔ ต.ค. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๓ คน



กิจกรรมที่ ๒ ทำไม้กวาดก้านมะพร้าว ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๐ วันที่ ๗ พ.ย. ๒๕๖๒)  
จำนวน ๔๙ คน



กิจกรรมที่ ๓ การจักรสาน ด้วยไม้ไผ่ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๑ วันที่ ๑๔ พ.ย. ๒๕๖๒)  
จำนวน ๕๖ คน



กิจกรรมที่ ๔ การจักรสาน (สานพัด) ด้วยไม้ไผ่ และทำไม้กวาดผอนคลายจากไม้ตาล ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๒ วันที่ ๒๑ พ.ย. ๒๕๖๒) จำนวน ๘๐ คน



กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมเข้ากลุ่มทำดอกไม้ประดิษฐ์ (ดอกไม้จากหลอดพลาสติก) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์  
(สัปดาห์ที่ ๒๓ วันที่ ๒๘ พ.ย. ๒๕๖๒) จำนวน ๖๒ คน



กิจกรรมที่ ๖ กิจกรรมเล่าล่ำรึก นึกความหลัง (เล่านิทานแสดงท่าทางประกอบ) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์  
(สัปดาห์ที่ ๒๔ วันที่ ๒๗ ก.พ. ๒๕๖๓) จำนวน ๕๓ คน





กิจกรรมที่ ๗ การทำลูกประคบสมุนไพร ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๕ วันที่ ๒๕ ส.ค. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๕๑ คน



กิจกรรมที่ ๘ การทำโต๊ะไม้ไผ่ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๖ วันที่ ๓ ก.ย. ๒๕๖๓) จำนวน ๔๒ คน



๔. ผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สามารถนำความรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัว ขยายตัวไปสู่ชุมชน และบุคคลภายนอก  
กิจกรรมจำนวน ๘ กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมที่ ๑ ทำดอกไม้ประดิษฐ์จากถุงพลาสติก หลอดกาแฟ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๗ วันที่ ๒๘ พ.ย. ๒๕๖๒) จำนวน ๕๑ คน



กิจกรรมที่ ๒ ทำขนมไทย (ข้าวต้มมัด) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๘ วันที่ ๙ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๔๓ คน



กิจกรรมที่ ๓ ทำน้ำยาล้างจาน ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๒๙ วันที่ ๑๖ ก.ค. พ.ศ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๔๘ คน



กิจกรรมที่ ๔ ทำน้ำยาปรับผ้านุ่ม ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓๐ วันที่ ๓๐ ม.ค. พ.ศ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๔๙ คน



กิจกรรมที่ ๕ เรียนเรื่องการนวดผ่อนคลายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓๑  
วันที่ ๖ ส.ค. พ.ศ. ๒๕๖๓) จำนวน ๕๒ คน



กิจกรรมที่ ๖ ทำน้ำยาซักผ้า ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓๒ วันที่ ๒๗ ส.ค. พ.ศ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๕๔ คน





กิจกรรมที่ ๗ ทำเห็ดนางฟ้า (วันที่๑) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓๓ วันที่ ๑๗ ก.ย. พ.ศ. ๒๕๖๓)  
จำนวน ๔๘ คน



กิจกรรมที่ ๘ ทำเห็ดนางฟ้า (วันที่๒ หยอดเชื้อเห็ด) ระยะเวลา ๑๘๐ นาที/สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ ๓๔ วันที่ ๑๘ ก.ย. พ.ศ. ๒๕๖๓) จำนวน ๔๘ คน

