**กำหนดการ**

**กิจกรรมให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยง**

**วันจันทร์ ที่ 3 กรกฎาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ อบต.กะรุบี**

**เวลา กิจกรรม**

07.30 น. - 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 น. - 09.15 น. เปิดพิธีกิจกรรมโดย ท่านนายกองค์การบริหารส่วน ต.กะรุบี

09.15 น. -10.15 น. คัดกรองความดันโลหิตและเบาหวาน

10.15.น. – 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

10.30 น. – 12.00 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

12.00 น. -13.30 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

13.30 น. – 15.00 น. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์

15.00 น. – 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.30 น. – 16.00 น. ถาม-ตอบ และละลายพฤติกรรม

**กำหนดการ**

**กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มเสี่ยงเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**

**วันศุกร์ ที่ 7 กรกฎาคม 2560 ณ ลานหน้าบ้านประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ม.1**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.45 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.45 น. - 14.15 น. คัดกรองความดันโลหิตและเบาหวาน

14.15.น. – 15.15 น. ให้ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

15.15 น. – 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.30 น. – 16.00 น. ถาม-ตอบ และละลายพฤติกรรม

**วันศุกร์ ที่ 8 กรกฎาคม 2560 ณ ลานหน้าบ้านประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ม.2**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.45 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.45 น. - 14.15 น. คัดกรองความดันโลหิตและเบาหวาน

14.15.น. – 15.15 น. ให้ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

15.15 น. – 15.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.30 น. – 16.00 น. ถาม-ตอบ และละลายพฤติกรรม

**กำหนดการ**

**กิจกรรมให้ความรู้การออกกำลังกายพร้อมสอนการออกกำลังกายด้วยไม้พอง**

**วันที่ 10 - 13 กรกฎาคม 2560 ณ ลานหน้าบ้านประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ม.1**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.45 น. คัดกรองความดันโลหิตและเบาหวาน

13.45 น. - 14.45 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

14.45.น. – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.00 น. – 15.45 น. สอนและปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พอง

15.45 น. – 16.00 น. ถาม-ตอบ ท้ายกิจกรรม

**กำหนดการ**

**กิจกรรมให้ความรู้การออกกำลังกายพร้อมสอนการออกกำลังกายด้วยไม้พอง**

**วันที่ 15 - 18 กรกฎาคม 2560 ณ ลานหน้าบ้านประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ม.2**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.45 น. คัดกรองความดันโลหิตและเบาหวาน

13.45 น. - 14.45 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

14.45.น. – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง

15.00 น. – 15.45 น. สอนและปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยไม้พอง

15.45 น. – 16.00 น. ถาม-ตอบ ท้ายกิจกรรม

**กำหนดการ**

**กิจกรรมประเมินติดตาม**

**วัน อังคาร ที่ 1 สิงหาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ อบต.กะรุบี**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.40 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.40 น. – 15.30 น. คัดกรองติดตามความดันโลหิตและเบาหวาน ม.1 และ ม.2

15.30 น. – 16.00 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

16.00 น. – 16.30 น. ร่วมกันออกกำลังกาย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการคัดกรอง

**กำหนดการ**

**กิจกรรมประเมินติดตาม**

**วัน อังคาร ที่ 15 สิงหาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ อบต.กะรุบี**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.40 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.40 น. – 15.30 น. คัดกรองติดตามความดันโลหิตและเบาหวาน ม.1 และ ม.2

15.30 น. – 16.00 น. ให้ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

16.00 น. – 16.30 น. ร่วมกันออกกำลังกาย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการคัดกรอง

**กำหนดการ**

**กิจกรรมประเมินติดตาม**

**วัน พุธ ที่ 30 สิงหาคม 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ อบต.กะรุบี**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.40 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.40 น. – 15.30 น. คัดกรองติดตามความดันโลหิตและเบาหวาน ม.1 และ ม.2

15.30 น. – 16.00 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยไม้พอง

16.00 น. – 16.30 น. ร่วมกันออกกำลังกาย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการคัดกรอง

**กำหนดการ**

**กิจกรรมประเมินติดตาม**

**วัน เสาร์ ที่ 9 กันยายน 2560 ณ ลานอเนกประสงค์ อบต.กะรุบี**

**เวลา กิจกรรม**

13.00 น. - 13.30 น. ลงทะเบียน

13.30 น. - 13.40 น. กล่าวทักทาย โดยประธานอาสาสมัครสาธารณสุข

13.40 น. – 15.30 น. คัดกรองติดตามความดันโลหิตและเบาหวาน ม.1 และ ม.2

15.30 น. – 16.00 น. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยไม้พอง

16.00 น. – 16.30 น. ร่วมกันออกกำลังกาย

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการคัดกรอง