

ตารางการอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
และโรคหลอดเลือดหัวใจ ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ณ รพ.สต.บ้านท่าข้าม อ.ศรีบรรพต จ.พัทลุง
วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๐

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน / พิธีเปิด	
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	บรรยายความรู้เรื่องโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง นางพรทิพย์ เรืองพุทธ	
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	รู้จักตนเอง , ปรับแนวคิด นางพรทิพย์ เรืองพุทธ	
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๔.๑๕ น.	ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการ ออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร นางนงนุช นาจันทร์	
๑๔.๑๕-๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างเพื่อสุขภาพ	
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยการ ออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร นางนงนุช นาจันทร์	
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	สรุปทเรียน นางพรทิพย์ เรืองพุทธ นางนงนุช นาจันทร์	