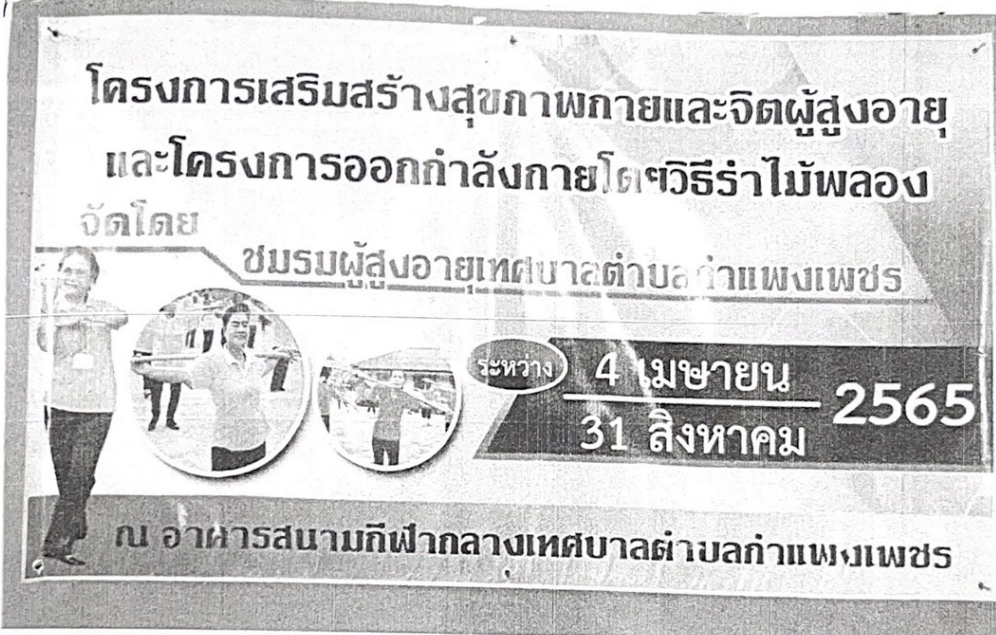


โครงการเสริมสร้างสุขภาพกายและจิตผู้สูงอายุ  
และโครงการออกกำลังกายโดยวิธีรำไม้พลอง

จัดโดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าแพงเพชร

ระหว่าง 4 เมษายน 2565  
31 สิงหาคม

ณ อาคารสนามกีฬากลางเทศบาลตำบลท่าแพงเพชร




ประชาชน กล่าวเปิดโครงการ





ชี้แจงการดำเนินโครงการแก้สมาชิก



นางภาฯ บรรยายพิเศษ "ผู้สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข"





สมาชิก ลงทะเบียน



ตรวจสุขภาพเบื้องต้น



กำลังบรรยาย เตรียมความพร้อม และฝึกความจำ

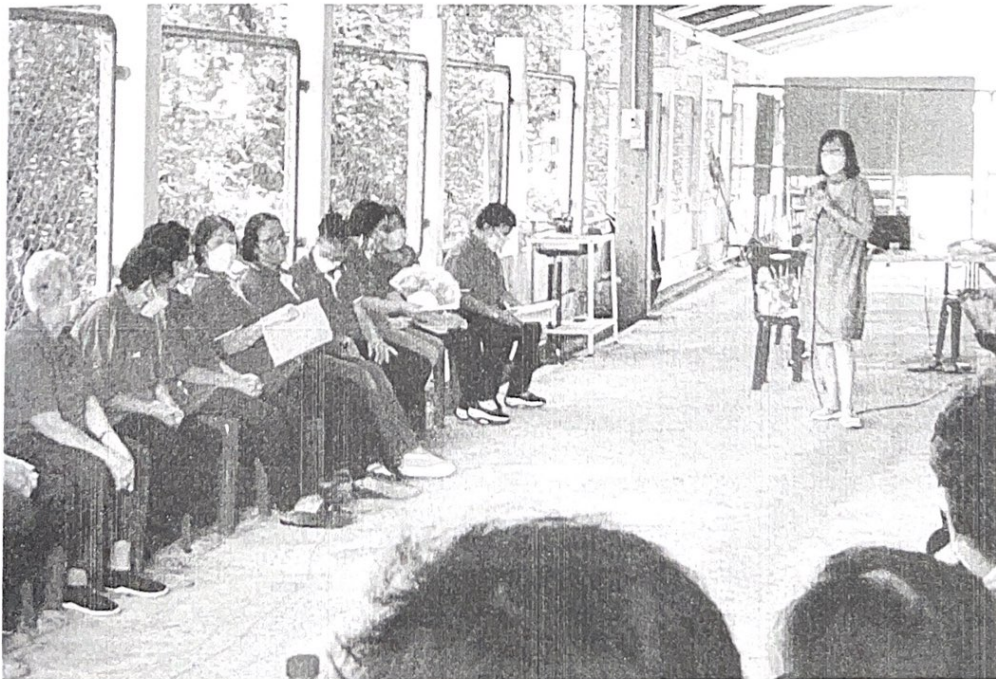


ให้ตามรู้ เรื่อง ความสำคัญขงน้ำ และการดูแลไต





วิทยากร จาก ร.พ. รักษากุมิ ในความรู้อะไรบ้าง  
อาหาร อาหารเสริม และการใช้ยาที่ถูกต้อง



กิจกรรมให้ตถกามชู้ "การเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ"





ฉำฉำ การออกกำลังกาย โดมวิซ ฆัด เหม่ฆด



ฆัด ดอฆดฆดฆด ฆอฆด ดอฆดฆำ ฆำฆดฆดฆดฆด

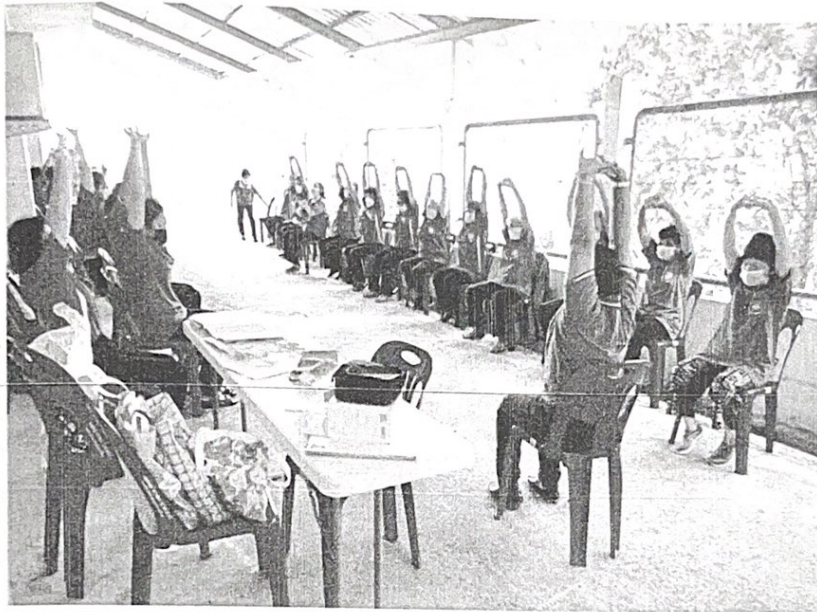


ฝึกพลังคนพวณโดยวิธี จั้นลั้ง กง

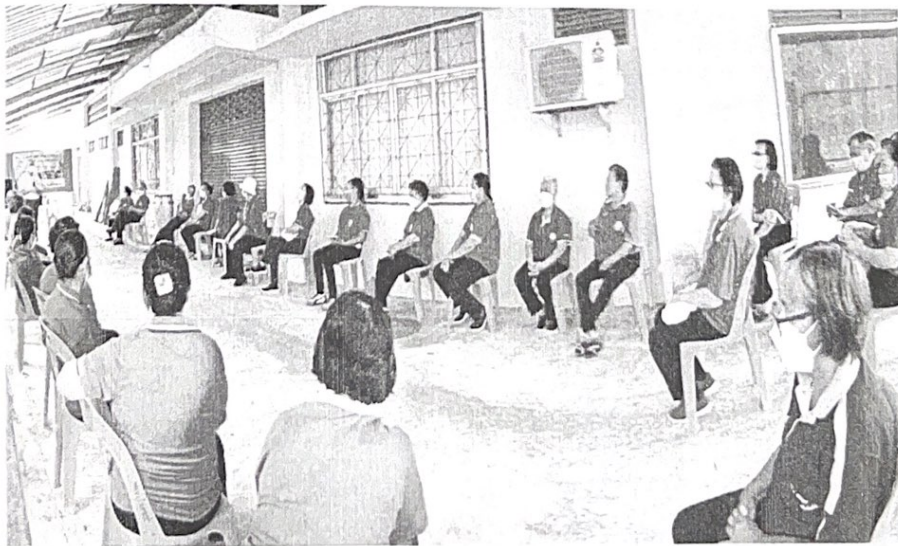


ฝึกพลังคนพวณ โดยวิธี จั้นลั้ง กง





ฝึกบริหารร่างกาย โดยวิธียืดเหยียด



ฝึก สมาริ



ฝึก ยืดเหยียด



ฝึกเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ท่ารำประกอบ



ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕



ฝึก รำวง



กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ โดยร้องเพลงประกอบ