



ที่ พิเศษ ๐๑/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๘๐

๑๕ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วม “โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕”

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

ในการนี้ เทศบาลตำบลคลองทรายขาว จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๘.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบล
คลองทรายขาว อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่น
เสมอมา จึงขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

โทร.๐-๗๕๖๘-๗๒๕๑

โทรสาร.๐-๗๕๖๑-๐๘๕๕

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร

วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๑๕ น.

๑๑.๑๕ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

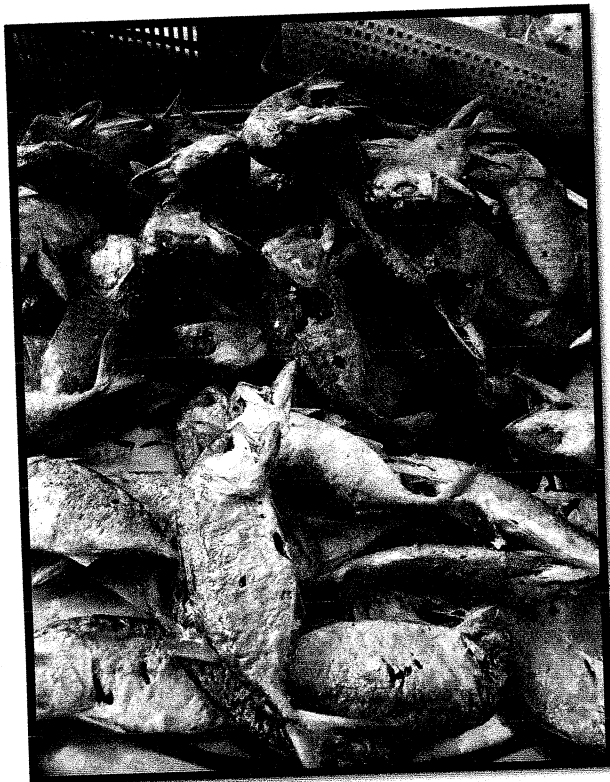
ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน
พิธีเปิดโครงการฯ โดยนายกเทศมนตรีตำบลคลอง
ทรายขาวหรือผู้แทนและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วม
โครงการฯ กล่าวรายงานโดยนายพิชชา อินทร์นาค
ประธาน ศพอส.ทต.คลองทรายขาว
ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญ)
บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการปฏิบัติตน
เพื่อสร้างสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยมีหัวข้อ
๑. วัยผู้สูงอายุกับการเสื่อมตามวัย
๒. สุขภาพดีอย่างสมวัย
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)
บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/
การนวดเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ให้กับผู้สูงอายุ
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)
บรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการใช้ยาอย่าง
ปลอดภัย (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)
พักรับประทานอาหารกลางวัน
ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญ)
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม คือ
๑. กลุ่มอนามัยชีวิตมีสุข
๒. กลุ่มอารมณ์ชีวิตมีสุข
๓. กลุ่มสังคมชีวิตมีสุข
๔. กลุ่มเรียนรู้ชีวิตมีสุข
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น.

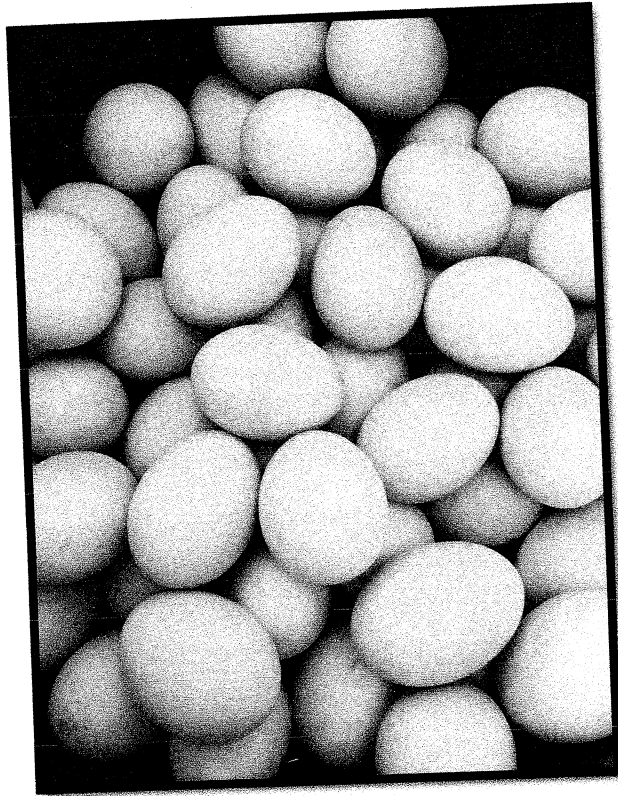
๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ภาพถ่ายอาหารกลางวัน
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. แกงเลียงปลาอย่าง ๒. ปลาทุทอด ๓. น้ำพริกบวักผักลวก ๔. ไข่



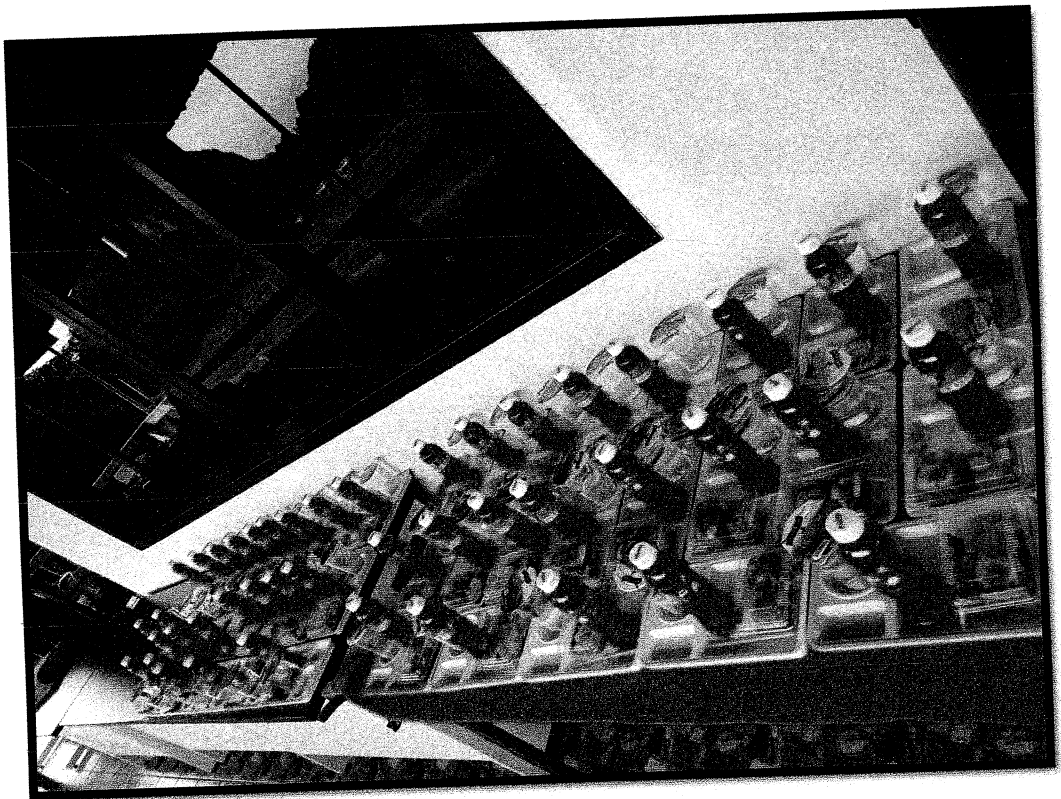
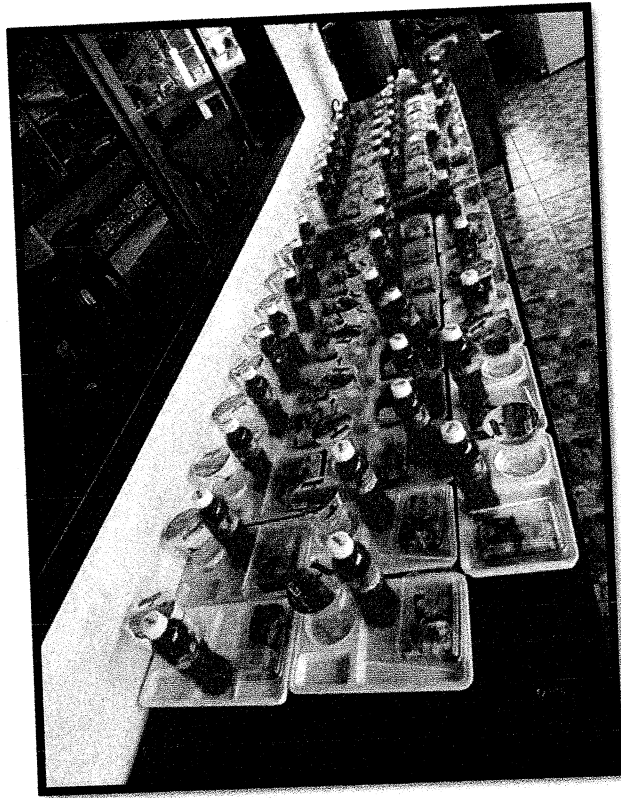
ภาพถ่ายอาหารกลางวัน
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. แกงเลียงปลาอย่าง ๒. ปลาทุทอด ๓. น้ำพริกบววกผักลวก ๔. ไข่



ภาพถ่ายอาหารกลางวัน
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในพฤหัสบดีวันที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. แกงเลียงปลาอย่าง ๒. ปลาทุทอด ๓. น้ำพริกบวักผักลวก ๔. ไข่



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เข้า)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. ขนม ๒. น้ำเปล่า ๓. น้ำส้ม



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (พาย)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑.ขนม ๒. รังนก



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ป้าย)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑.ขนม ๒. รังนก





ที่ พิเศษ วอ๒/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร ๙๓๑๘๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นที่วิทยากรนันทนาการ

เรียน นายพิเชษฐ์ เขียวนิล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ชุด


จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวฯ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน มาเป็นที่วิทยากรในการทำกิจกรรม นันทนาการให้กับผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและกล้าแสดงออกและมั่นใจ เมื่ออยู่กลางผู้คนมากมาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ และในวันพฤหัสบดีที่ ๓ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ


(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

สำนักปลัด

โทร.๐-๗๔๖๘-๗๒๕๑

โทรสาร.๐-๗๔๖๑-๐๘๕๕

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

พักรับประทานอาหารกลางวัน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทึมนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐คน ผู้เล่นทั้งหมด ๑๐คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยางวงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง นำยวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ (ทึมนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ (ทึมนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ที่ พิเศษ ๖๐๓/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร ๙๓๑๘๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นที่วิทยากรนันทนาการ

เรียน นายบุญสมคิด ศรีชนะนันท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ชุด

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวฯ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บรรลู่วัตถุประสงค์ที่วางไว้ เกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน มาเป็นที่วิทยากรในการทำกิจกรรม นันทนาการให้กับผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและกล้าแสดงออกและมั่นใจ เมื่ออยู่กลางผู้คนมากมาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ และในวันพฤหัสบดีที่ ๓ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

สำนักปลัด

โทร.๐-๗๔๖๘-๗๒๕๑

โทรสาร.๐-๗๔๖๑-๐๘๕๕

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัย
ผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการ
ดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด
สมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

พักรับประทานอาหารกลางวัน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ
มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้งหมด ๑๐
คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำ
ยางวงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง
นำยวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ
หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ
(ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรง
ให้กับผู้สูงอายุ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ที่ พิเศษ ๖๐๘/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอภองหรา จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๘๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นที่วิทยากรนันทนาการ

เรียน นายรัช พานรัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ชุด

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวฯ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน มาเป็นที่วิทยากรในการทำกิจกรรม นันทนาการให้กับผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายและกล้าแสดงออกและมั่นใจ เมื่ออยู่กลางผู้คนมากมาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ และในวันพฤหัสบดีที่ ๓ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอภองหรา จังหวัดพัทลุง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

สำนักปลัด

โทร.๐-๗๔๖๘-๗๒๕๑

โทรสาร.๐-๗๔๖๑-๐๘๕๕

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้งหมด ๑๐ คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยางวงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง นำยวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

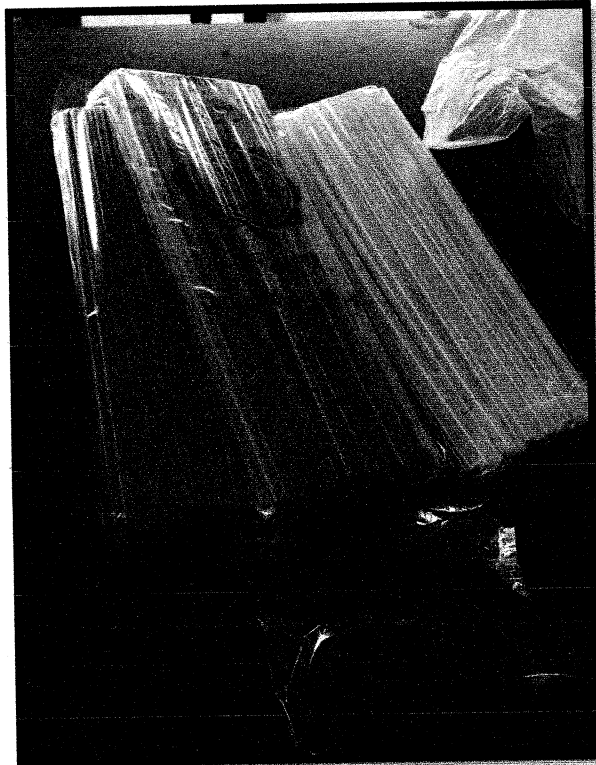
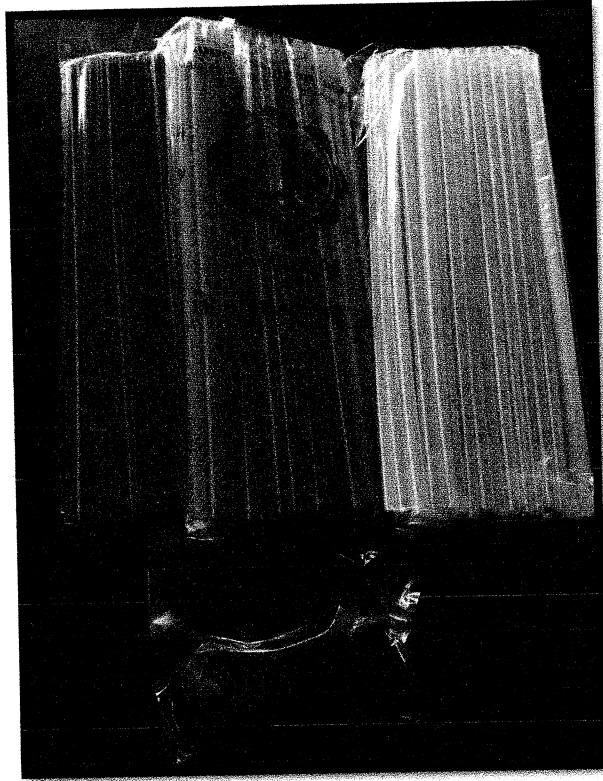
๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ภาพถ่ายค่าวัสดุที่ใช้ในกิจกรรมกาป้อนเหยื่อ
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
๑. หลอดดูดน้ำพลาสติก ๒. ยาวง





ที่ พิเศษ ๖๐๕/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร ๙๓๑๘๐

๒๙ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วม “โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕” ครั้งที่ ๒

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

ในการนี้ เทศบาลตำบลคลองทรายขาว จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบล
คลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่น
เสมอมา จึงขอขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

- ๒/ 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

พักรับประทานอาหารกลางวัน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

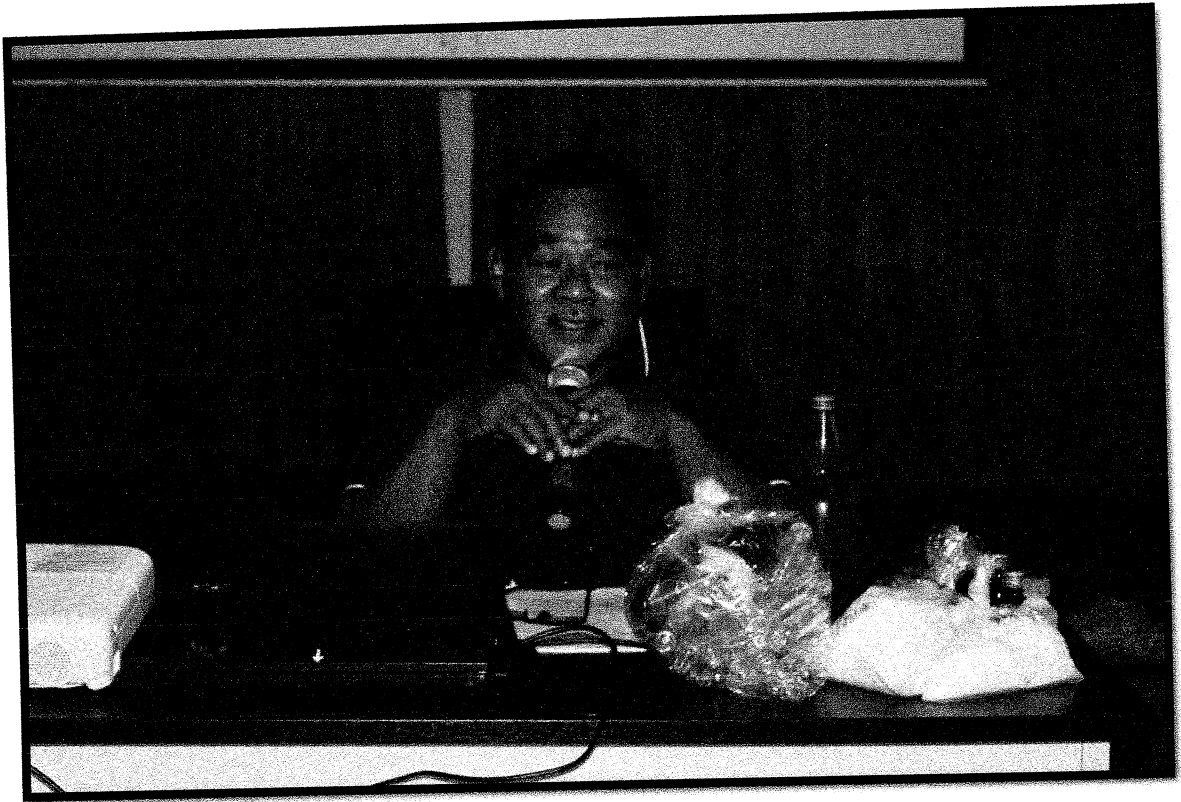
กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้งหมด ๑๐ คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยางวงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง นำยางวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



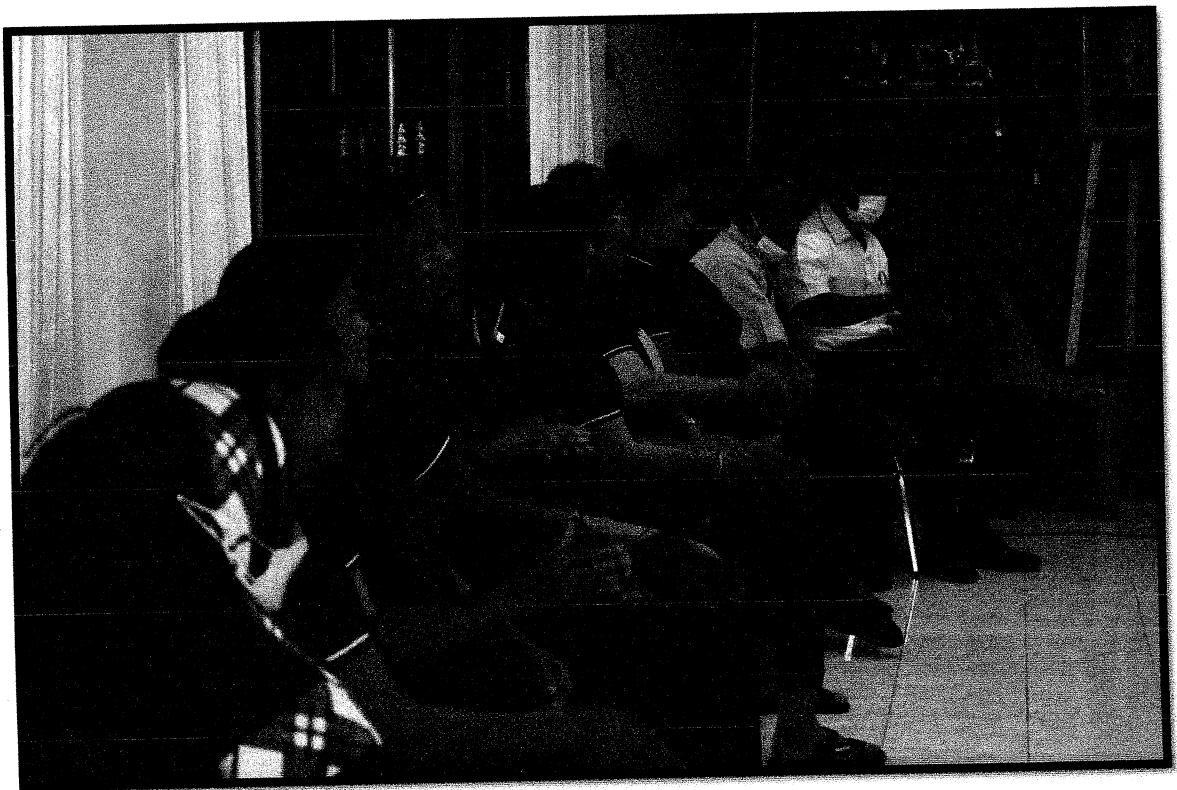
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



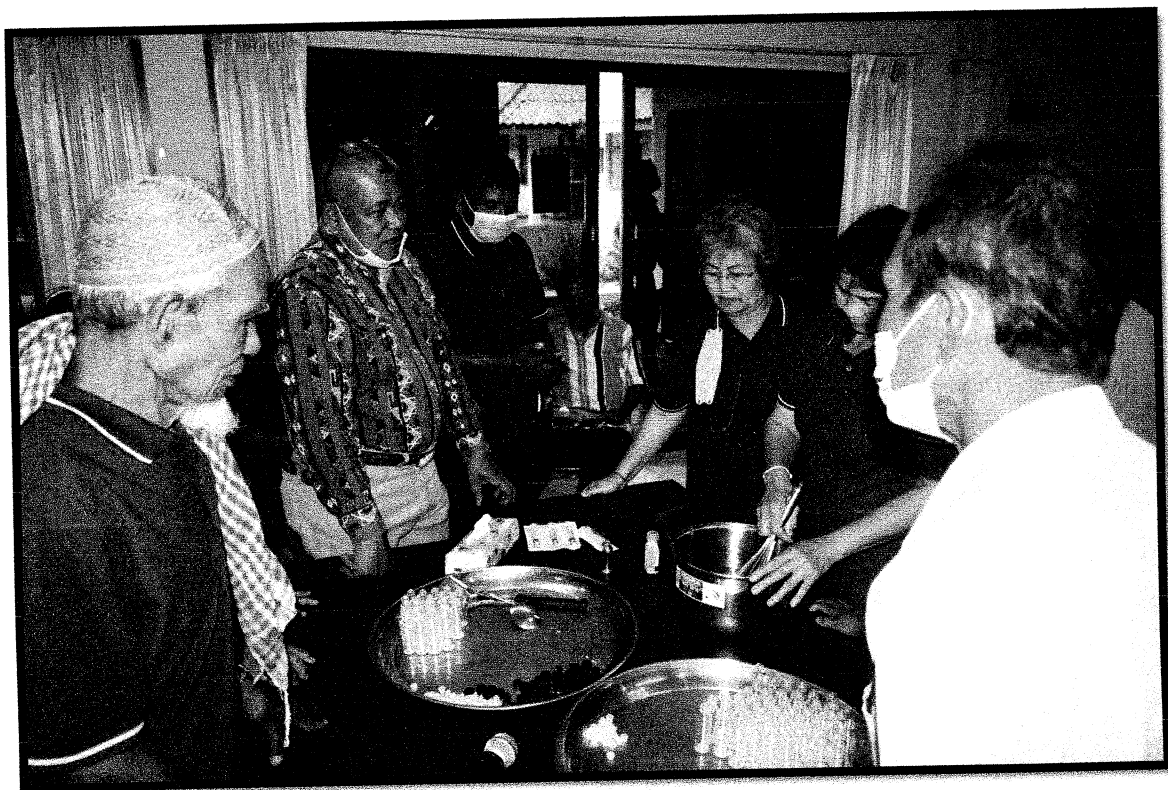
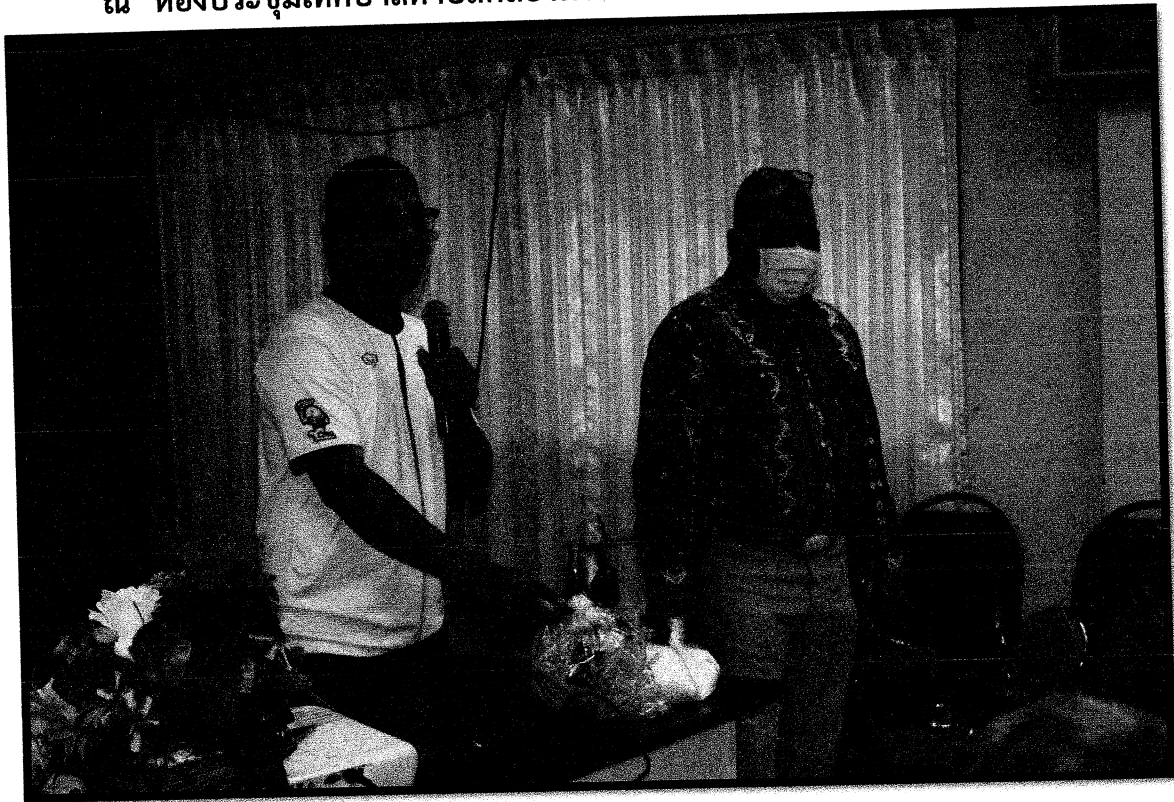
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



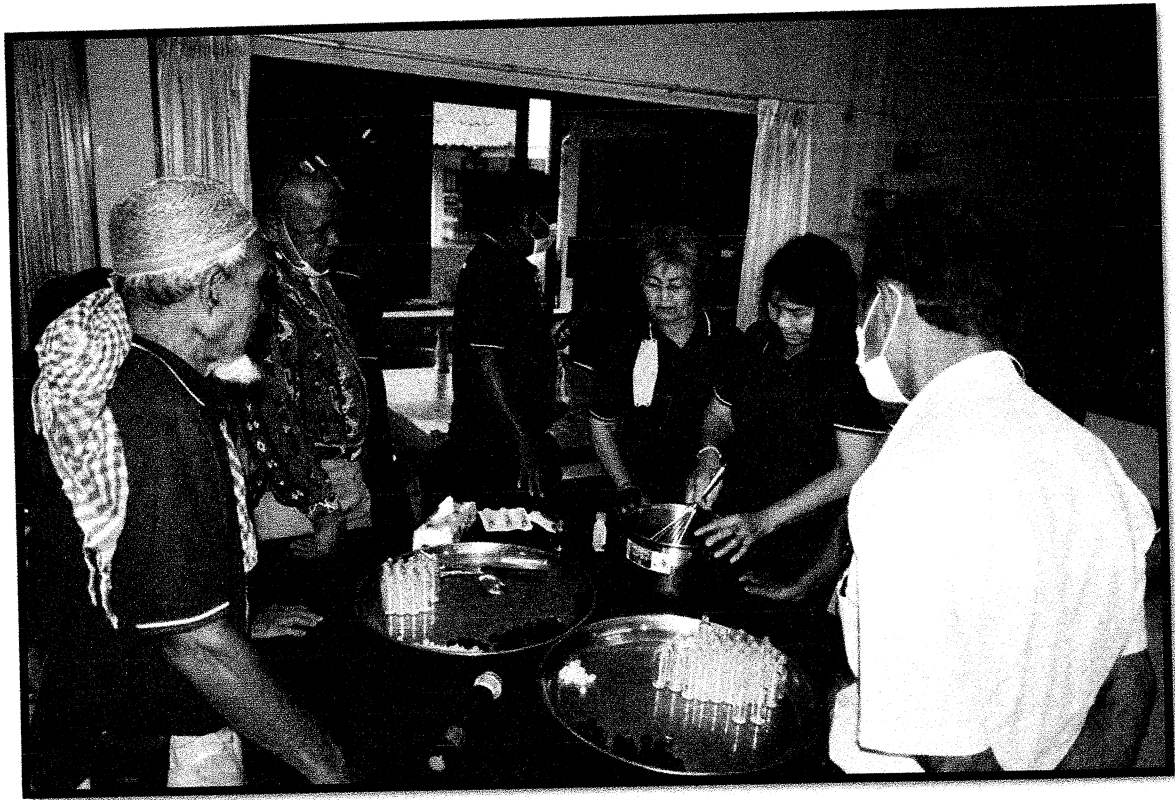
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ครั้งที่ ๒
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

