



โครงการป็นยืม สร้างสุข ผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘

ระหว่างวันพฤหัสบดีที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ – วันศุกร์ที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางกระเจ้า ตำบลบางกระเจ้า อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร,
ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลสามพระยา อำเภอสายบุรี จังหวัดเพชรบุรี

และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการและผู้สูงอายุตำบลอ่าวน้อย ตำบลอ่าวน้อย

อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วันพฤหัสบดีที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘ ❖❖❖❖❖❖❖❖

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนและตรวจสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางกระเจ้า
๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.	○ บรรยาย หัวข้อ “การดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีอาชีพ มีรายได้และความสุขอย่างยั่งยืน” โดยนายกฤษฎ สุขสาคร นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเมืองสมุทรสาคร
๐๙.๓๐-๑๒.๓๐ น.	○ บรรยาย หัวข้อ “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยตนเอง กายแข็งแรงมา ก้าวขา สะดวก” โดยนางญาดา ชัยกุลประเสริฐ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสมุทรสาคร
๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	○ ฝึกปฏิบัติวิธีการดูแลสุขภาพ ๑ การฝึกปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ ๒ การฝึกปฏิบัติทวีนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ ๓ การฝึกปฏิบัติบริหารร่างกายเก้าอี้ติดต้น โดยนางจิรนนท์ บุญอ้อม แพทย์แผนไทยชำนาญการ และนางสาววรรดา นักรบ แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลสมุทรสาคร
๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.	○ ตอบประเด็นข้อซักถาม/ปิดการอบรม

วันศุกร์ที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เวลา	กิจกรรม
๐๕.๑๕-๐๕.๔๕ น.	ผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมกันที่องค์การบริหารส่วนตำบลบางกระเจ้า
๐๕.๔๕-๐๘.๓๐ น.	ออกเดินทางจากองค์การบริหารส่วนตำบลบางกระเจ้า ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการและผู้สูงอายุตำบลอ่าวน้อย ตำบลอ่าวน้อย อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการและผู้สูงอายุตำบลอ่าวน้อย ตำบลอ่าวน้อย อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ ศูนย์ศึกษาการพัฒนาห้วยทรายอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลสามพระยา อำเภอสายบุรี จังหวัดเพชรบุรี
๑๖.๐๐-๑๙.๓๐ น.	เดินทางกลับองค์การบริหารส่วนตำบลบางกระเจ้า

หมายเหตุ : ๑. ตารางกำหนดการนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. เวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง

๓. เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่าง

๔. กำหนดให้ผู้เข้าร่วมอบรมทุกรายสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าที่นำมาเองตลอดช่วงเวลาที่อยู่ในบริเวณสถานที่ทำกิจกรรม โดยเว้นระยะห่างทางสังคม และปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด

๕. ทำความสะอาดมือให้สะอาดด้วยแอลกอฮอล์เจล ก่อนเข้าห้องอบรม