

หลักสูตรการเรียนรู้

ครั้งที่ ๑ วันศุกร์ ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน ณ พื้นที่ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๒๐ น. พิธีเปิด รีสอร์ทผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓
- ๐๙.๒๐ - ๐๙.๓๐ น. การแสดงพิธีเปิด โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๕๖ โดย
งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมายและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ฝึกรอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุตามระเบียบของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะ
มาย โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรม รำวงพื้นบ้าน โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๒ วันศุกร์ ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรมอาชีพ การทำเครื่องตีผสมนไพรเพื่อสุขภาพ
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมจิตอาสา big clean day บริเวณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลชะมาย โดย นักเรียนรีสอร์ทและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๓ วันศุกร์ ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรมอาชีพ กิจกรรมฝึกการทำน้ำยาซักผ้า
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกรอบรมอาชีพ กิจกรรมฝึกการทำน้ำยาปรับผ้านุ่ม
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๔ วันศุกร์ ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการร้องเพลงขั้นพื้นฐาน
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรมอาชีพ กิจกรรมการฝึกทำสบู่ โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกรอบรมอาชีพ กิจกรรมการฝึกทำสบู่ โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ การเต้นบาสโลป โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๕ วันศุกร์ ที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
โดย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง ก้าวทันเทคโนโลยี Smartphone และสิ่งอำนวยความสะดวก
โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๖ วันศุกร์ ที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง โภชนาการกับผู้สูงอายุ
โดย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพังกะพังกะ
โดย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว้า
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุติดเตียงในพื้นที่เทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๗ วันศุกร์ ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ พื้นที่สวนสาธารณะเขาตาเล้ง หมู่ที่ ๘

- ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ลงทะเบียนฝึกอบรม เรื่อง กติกาการแข่งขันและวิธีเล่นกีฬาเปตอง
- ๑๐.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรม การแข่งขันกีฬาเปตอง ระหว่าง ธีรอร์ผู้สูงอายุ กับ ชุมชนหมู่บ้านสำโรงจัน
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พิธีมอบของรางวัล แก่ผู้ชนะการแข่งขัน โดย นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย
- หมายเหตุ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

ครั้งที่ ๘ วันศุกร์ ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง ศาสนาพิธีและพิธีกรรมทางศาสนา
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรม สนทนาธรรม โดย พระอาจารย์ธนากร กิตติปัญโญ

ครั้งที่ ๙ วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช ท้องถิ่น
โดย วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT)
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การนวดเพื่อสุขภาพ
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๑๐ วันศุกร์ที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง สัญญาณลักษณะในชีวิตประจำวัน
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายและงานพัฒนาชุมชน
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ การเต้นบาสโลป โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๑๑ วันศุกร์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้น
โดย หัวหน้าฝ่ายธุรการเทศบาลตำบลชะมาย ร่วมกับเทศบาลเมืองทุ่งสง
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกอบรมอาชีพ การประดิษฐ์ของชำร่วยจากวัสดุเหลือใช้
โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๑๒ วันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาตลอดหลักสูตร
- ๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. พิธีปิด ธีสอร์ทผู้สูงอายุ การแสดงจาก ผู้สูงอายุธีสอร์ทผู้สูงอายุ
มอบประกาศนียบัตรให้กับผู้สูงอายุที่เรียนจบหลักสูตร โดย นายประพัฒน์ รักษ์ศรีทอง
นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย และกล่าวปิดโครงการ