

กำหนดการ โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน “รีสอร์ทผู้สูงอายุ” (โรงเรียนผู้สูงอายุ)  
ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัด  
นครศรีธรรมราช

**ครั้งที่ ๑ วันอังคาร ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียนและชี้แจงวัตถุประสงค์
- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดโครงการ โดย นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง สิทธิหน้าที่ของคนไทยและสิทธิผู้สูงอายุตามกฎหมาย  
โดย วิทยากรจากวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT)
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. บรรยายเรื่อง สิทธิผู้สูงอายุตามระเบียบของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบล  
ชะมาย  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสรุปผลกิจกรรม

**ครั้งที่ ๒ วันศุกร์ ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง การทำหมวก กระเป๋า จากวัสดุเหลือใช้  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการ ทำหมวก กระเป๋า จากวัสดุเหลือใช้  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

**ครั้งที่ ๓ วันศุกร์ ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำสบู่สมุนไพร  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การทำน้ำยาล้างจาน  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

#### ครั้งที่ ๔ วันศุกร์ ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติ เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว่า
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยายและฝึกปฏิบัติเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ CPR  
โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว่า

#### ครั้งที่ ๕ วันศุกร์ ที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพังกะ  
โดย วิทยากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหนองหว่า
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมเพื่อนเยี่ยมเพื่อน เยี่ยมผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลชะมาย

#### ครั้งที่ ๖ วันศุกร์ ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรู้ให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายและวิทยากรรับเชิญ
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกรอบรู้ให้ความรู้ เรื่อง เทคโนโลยีกับชีวิตประจำวัน  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

#### ครั้งที่ ๗ วันศุกร์ ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรอบรู้ให้ความรู้ เรื่อง การอนุรักษ์พันธุกรรมพืชท้องถิ่น จัดทำข้อมูลพืชท้องถิ่น  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมฝึกปฏิบัติ จัดทำข้อมูลพืชท้องถิ่น  
โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

**ครั้งที่ ๘ วันศุกร์ ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒**

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ลงทะเบียนฝึกรบม เรื่อง กติกาการแข่งขันและวิธีเล่นกีฬาเปตอง โดย วิทยากรจากงานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมการแข่งขันกีฬาเปตองและกีฬาพื้นบ้านของรีสอร์ทผู้สูงอายุ

**ครั้งที่ ๙ วันศุกร์ ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒**

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรบมให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้น โดย วิทยากรจากเทศบาลเมืองทุ่งสง
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการ การป้องกันอัคคีภัยเบื้องต้น โดย วิทยากรจากเทศบาลเมืองทุ่งสง

**ครั้งที่ ๑๐ วันศุกร์ ที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง สมุนไพรพื้นบ้าน และประโยชน์ของสมุนไพรท้องถิ่น โดย วิทยากรจากวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT)
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. บรรยายเรื่อง ฝึกปฏิบัติการทำเครื่องต้มสมุนไพร โดย วิทยากรจากชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

**ครั้งที่ ๑๑ วันศุกร์ ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรบมให้ความรู้ เรื่อง ระบบข้อมูลสารสนเทศเพื่อสุขภาพ โดย วิทยากรจากวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT)
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกปฏิบัติการ การใช้ระบบข้อมูลสารสนเทศกับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรจากวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (SCT)

**ครั้งที่ ๑๒ วันศุกร์ ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๒**

- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ดำเนินมาตลอดหลักสูตร
- เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. พิธีปิด รีสอร์ทผู้สูงอายุ การแสดงจาก ผู้สูงอายุรีสอร์ทผู้สูงอายุ มอบประกาศนียบัตรให้กับผู้สูงอายุที่เรียนจบหลักสูตร โดย นายประพัฒน์ รัักษ์ศรีทอง นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย และกล่าวปิดโครงการ
- เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ อาชีพ ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย กิจกรรม big cleaning day บริเวณศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ

**หมายเหตุ** เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม