

กำหนดการ โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงาน “รีสอร์ทผู้สูงอายุ”
(โรงเรียนผู้สูงอายุ รุ่นที่ ๓) เทศบาลตำบลชะมาย
ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
ชั้น ๒ อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

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. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ โดย งานพัฒนาชุมชนเทศบาลตำบลชะมายและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ฝึกอบรมให้ความรู้ เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุตามระเบียบของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย 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. ฝึกอบรมอาชีพ การทำเครื่องตีสมุนไพรรักษาสุขภาพ โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมจิตอาสา big clean day บริเวณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย โดย นักเรียนรีสอร์ทและชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๓ วันศุกร์ ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

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

ครั้งที่ ๔ วันศุกร์ ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน กิจกรรมการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการร้องเพลงขั้นพื้นฐาน
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกอบรมอาชีพ กิจกรรมการฝึกทำสบู่ โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ฝึกอบรมอาชีพ 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 การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง 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 ธีรสิทธิ์ผู้สูงอายุ กับ ชุมชนหมู่บ้านสาโรจน์
- 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. ฝึกรบรรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ เรื่อง ศาสนาพิธีและพิธีกรทางศาสนา โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรม สันทนาการ โดย พระอาจารย์ธนากร กิตติปัญญา

ครั้งที่ ๙ วันพฤหัสบดี ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้องเพลง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฝึกรบรรมให้ความรู้ เรื่อง สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช 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. ฝึกรบรรมให้ความรู้ เรื่อง สัญญาณลักษณะในชีวิตประจำวัน โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมายและงานพัฒนาชุมชน
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมนันทนาการ การเดินบาสโลบ โดย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลชะมาย

ครั้งที่ ๑๑ วันศุกร์ ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

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

ครั้งที่ ๑๒ วันศุกร์ ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑

๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ดำเนินมาตลอดหลักสูตร

๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. พิธีปิด รีสอร์ทผู้สูงอายุ การแสดงจาก ผู้สูงอายุรีสอร์ทผู้สูงอายุ
มอบประกาศนียบัตรให้กับผู้สูงอายุที่เรียนจบหลักสูตร โดย นายประพัฒน์ รักศรีทอง
นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย และกล่าวปิดโครงการ

หมายเหตุ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
กำหนดการ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม