



เทศบาลตำบลท่าแพ
เลขรับ. 1339
วันที่ 26 มิ.ย 69
เวลา 09.56 น.

ที่ รย ๕๑๐๐๑.๖/๓๓๖๖๖

องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง
ถนนสุขุมวิท ตำบลเนินพระ
อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง ๒๑๐๐๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการพัฒนาคุณภาพและเสริมสร้างเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
จังหวัดระยอง ประจำปี ๒๕๖๑ รุ่นที่ ๑ ขอความอนุเคราะห์ส่งรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฯ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลชำหล่อ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการฯ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพและเสริมสร้าง
เพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดระยอง ประจำปี ๒๕๖๑ รุ่นที่ ๑ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเขาชะเมา
จำนวน ๑๔๐ คน ระหว่างวันที่ ๑๐ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ณ อมรพันธ์วิลล่า รีสอร์ท อำเภอแกลง จังหวัดระยอง
และพิพิธภัณฑสถานสัตว์น้ำบ้านเพ จังหวัดระยอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง มีทักษะ
และประสบการณ์ในการส่งเสริม รักษา ฟื้นฟู และป้องกันโรคด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพัฒนาศักยภาพ
ผู้สูงอายุให้มีแนวคิดและมุมมองในการนำสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ชมรม และชุมชน รongรับการก้าวสู่
สังคมผู้สูงอายุแบบพึ่งพาตนเองโดยชุมชนมีส่วนร่วม

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง จึงขอเชิญท่านและบุคลากรผู้รับผิดชอบงาน
ด้านผู้สูงอายุเข้าร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดโครงการฯ ในวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว และขอความอนุเคราะห์
ส่งรายชื่อผู้สูงอายุ เพื่อเข้าร่วมโครงการดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายปิยะ ปิตุเตชะ)

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง

สำนักปลัด อบจ.

ฝ่ายพัฒนาสังคม

โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๗๔๓๐ ต่อ ๖๐๒

www.rayong-pao.go.th

กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพและเสริมสร้างเพื่อการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดระยอง ประจำปี ๒๕๖๑

รุ่นที่ ๑

วันที่ ๑๐ - ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ณ ออมรพันธ์วิลล่า รีสอร์ท อำเภอกาญจนบุรี จังหวัดระยอง

วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมอมรพันธ์วิลล่า รีสอร์ท อำเภอกาญจนบุรี จังหวัดระยอง
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม
โดย นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดระยอง
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติเรื่อง สุขภาวะจิตแจ่มใส สุขภาวะกายแข็งแรง
โดยแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละ ๓๕ คน
โดย วิทยากรประจำกลุ่ม จำนวน ๑ ท่าน จากสาธารณสุขอำเภอลือเตย
กลุ่มที่ ๑ เรื่อง “สมาธิบำบัด”
กลุ่มที่ ๒ เรื่อง “การออกกำลังกายให้สมวัย”
กลุ่มที่ ๓ เรื่อง “ธรรมะกับอารมณ์”
กลุ่มที่ ๔ เรื่อง “วัยทองกับการนอนหลับ”
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติเรื่อง สุขภาวะจิตแจ่มใส สุขภาวะกายแข็งแรง (ต่อ)
โดยแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มละ ๓๕ คน
โดย วิทยากรประจำกลุ่ม จำนวน ๑ ท่าน จากสาธารณสุขอำเภอลือเตย
กลุ่มที่ ๑ เรื่อง “สมาธิบำบัด”
กลุ่มที่ ๒ เรื่อง “การออกกำลังกายให้สมวัย”
กลุ่มที่ ๓ เรื่อง “ธรรมะกับอารมณ์”
กลุ่มที่ ๔ เรื่อง “วัยทองกับการนอนหลับ”
- ๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. สรุปกิจกรรม ข้อคิดเห็น ตอบปัญหาสุขภาพและข้อเสนอแนะในการดำเนินชีวิต
ของผู้สูงอายุ โดย วิทยากรประจำกลุ่ม จากสาธารณสุขอำเภอลือเตย
- ๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. เข้าที่พัก
- ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. รับประทานอาหารเย็นและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
- ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฟังบรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัย อาหารและโภชนาการผู้สูงอายุ
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เดินทางไปพิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำบ้านเพ ระยอง RAYONG BAN PE AQUARIUM
ท่องเที่ยว เรียนรู้ อนุรักษ์
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. เดินทางกลับอำเภอลือเตย จังหวัดระยอง
- ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. เดินทางกลับองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ น. และเวลา ๑๔.๐๐ น. ของทุกวัน