

ร่าง ตารางการเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบางคูวัด รุ่นที่ 1/2566

ครั้งที่ /เวลา	09.00-09.15 น.	09.15-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
1 (15 ก.พ.66)	- พิธีเปิด/MOU - สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	- ปฐมนิเทศ - จัดกลุ่มเรียน/เลือกหัวหน้าห้อง	ประเมินคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น ก่อนการเรียนการสอน (รพ.ปทุมธานี ,รพสต.)	ละลายพฤติกรรม/สัมมนาการ (กศน./.....)			
2 (22 ก.พ.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์)					
3 (1 มี.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	การดำรงชีวิตแบบวัยที่มีคุณภาพ (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์)					
4 (8 มี.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ (กีฬาที่เหมาะสม/นันทนาการ ครั้งที่ 1) (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์)					
5 (15 มี.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ (กีฬาที่เหมาะสม/นันทนาการ ครั้งที่ 2) (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์)					
6 (22 มี.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ๑)	การใช้อย่างถูกวิธี (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ๑)				
7 (29 มี.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวันวาน	พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ (คณะกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุของมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ๑)	กิจกรรมเข้าจังหวะ (ดนตรี/ร้องเพลง/เต้นรำ) โดย.....				

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

ครั้งที่/เวลา	09.00-09.15 น.	09.15-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
15 (24 พ.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	การดูแลระยะยาวและระยะสุดท้าย โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
16 (31 พ.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	วิชาการเพื่อสุขภาพ/กิจกรรมเข้าจังหวะ โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	วิชาการเพื่อสุขภาพ/กิจกรรมเข้าจังหวะ โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	วิชาการเพื่อสุขภาพ (ต่อ) โดย (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
17 (7 มิ.ย.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
18 (14 มิ.ย.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	การกำหนดและพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนจากภูมิปัญญาท้องถิ่น โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
19 (21 มิ.ย.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต(การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม) โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต(การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม) โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต(การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ) โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
20 (28 มิ.ย.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		
21 (5 ก.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนวันวาน	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	ลงพื้นที่ศึกษาดูงาน โดย (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ)	อิสระ/เรียนรู้ด้วยตัวเอง		

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

ครั้งที่/เวลา	09.00-09.15 น.	09.15-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
22(12 ก.ค.66)	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ - ทบพวนเวียน	- ปักฉิมนิเทศ - มอบใบประกาศ - พิธีปิดโครงการ					