

- 3 ก.ย. 2569

ที่พิเศษ ๒๕๖๙/๐๕

สำนักงานเทศบาลตำบลเวียงพางคำ
เลขที่ 3828
3 ก.ย. 2569
พ.ศ. ๒๕๖๙

ที่ทำการ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงพางคำ
ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๓๐

วันที่ ๓ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๙

เรื่อง ขอเชิญร่วมเปิดกิจกรรมโครงการ

เรียน ประธานสภาเทศบาล/สมาชิกสภาเทศบาลตำบลเวียงพางคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ กลุ่มผู้สูงอายุตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ได้กำหนดจัด โครงการฝึกอบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้ชื่อ “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุ ที่มีความสุข” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นั้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมเปิดโครงการฯ ดังกล่าว ในวันที่ ๑๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๙ ณ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นางสาวนลินพร แก้วตาดีบ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่งานธุรการ ผู้ประสานงานโครงการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๑-๘๕๓๙๘๓๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายกมล เจริญวัย)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงพางคำ

ผู้ประสานงานโครงการ นางสาวนลินพร แก้วตาดีบ
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๑-๘๕๓๙๘๓๘

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ภายใต้ชื่อ “ฉันจะอยู่เป็นผู้สูงอายุ ที่มีความสุข”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

วันที่ ๑๙ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๙

ณ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ หมู่ที่ ๙ ตำบลเวียงพางคำ

อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐น. - ๐๘.๔๕น.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน	
๐๘.๔๕น. - ๐๙.๐๐น.	กล่าววัตถุประสงค์การจัดโครงการ โดยประธานชมรมผู้สูงอายุ กล่าวเปิดของโครงฯโดย นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ หรือผู้แทน	-ประธานชมรมฯ -นายกเทศมนตรี หรือผู้แทน
๐๙.๐๐น. - ๑๐.๐๐น.	บรรยายการให้ความรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ	วิทยากรโดย นายภานุพงษ์ จันทะดา
๑๐.๐๐น. - ๑๐.๑๕น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	ผู้รับผิดชอบโครงการ
๑๐.๑๕น. - ๑๒.๐๐น.	บรรยายให้ความรู้ การป้องกันและการจัดการโรคเรื้อรัง	วิทยากรโดย นายภานุพงษ์ จันทะดา
๑๒.๐๐น. - ๑๓.๐๐น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ผู้รับผิดชอบโครงการ
๑๓.๐๐น. - ๑๖.๐๐น.	กิจกรรมกลุ่ม (แบ่งออกเป็น๓กลุ่ม) - กิจกรรม สุขภาพจิตทางอารมณ์ - กิจกรรม การป้องกันภาวะสมองเสื่อม - กิจกรรม การป้องกันอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงวัย	วิทยากรกลุ่ม
๑๖.๐๐น. - ๑๖.๑๕น.	ประเด็น ถาม ตอบ	วิทยากรกลุ่ม
๑๖.๑๕น. - ๑๖.๓๐น.	กล่าวปิดโครงการ	ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลเวียงพางคำ

หมายเหตุ เวลารับประทานอาหารว่าง อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม