

**หลักสูตรวิชา การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**  
**กิจกรรม “ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุการออกกำลังกายโดยใช้ตาราง 9 ช่อง ”**  
**จำนวน 6 ชั่วโมง**  
**กศน.อำเภอเวียงสระ**  
**สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวนเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1.	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการ ความเป็นมา ประโยชน์ของ การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง	เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้วยตาราง 9 ช่อง	-ความรู้เบื้องต้น ที่มาของ การออกกำลังกายด้วย ตาราง 9 ช่อง -กระบวนการในการออกกำลังกาย ด้วยตาราง 9 ช่อง	1	-	20	16 ก.ค.2560 09.00 น. – 10.00 น.	คณะวิทยากร ( จากโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลเขานิพันธ์ )
2.	ทักษะการออกกำลังกายด้วย ตาราง 9 ช่อง	เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะเกี่ยวกับการ การออกกำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง	การฝึกปฏิบัติการออก กำลังกายด้วยตาราง 9 ช่อง ทั้งหมด 9 แบบ ตาม โครงสร้างของการออก กำลังกาย	1	4	20	16 ก.ค.2560 10.00 น. – 12.00 น. 13.00 น. - 16.00 น.	คณะวิทยากร ( จากโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบลเขานิพันธ์ )
รวม				2	4	-	-	-
				6				

ลงชื่อ.....เจ้าหน้าที่โครงการ  
( นางสาวจรรณี สังข์เลื่อน )

ลงชื่อ.....ผอ.กศน.อำเภอ  
( นางวานีพร สงวนศัพท์ )

