

หลักสูตรวิชาการการออกกำลังกายโดยการเต้นบาสโลบ จำนวน 5 ชั่วโมง

กศน.อำเภอบ้านนาเดิม

สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี

.....

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวน เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1	โครงการเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตโดยการ ออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ	- ให้ความรู้เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออก กำลังกาย  - วิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ  - ฟีกการออกกำลังกาย โดยการเต้นบาสโลบ	- ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต  - วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ ผู้สูงอายุ  - ฟีกการเต้นบาสโลบ	3	2	60 คน	6 – 9 มี.ย. 2560	นายโกวิท พุฒทอง

ลงชื่อ..... เจ้าหน้าที่โครงการ

(นางสาวจตุพร แก้วทอง)

ลงชื่อ..... ผู้อำนวยการกศน.อำเภอบ้านนาเดิม

(นางสาวอภิญญา อารุช)