หลักสูตรวิชา วัฒนธรรมสัญจรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๑๕ ชั่วโมง
กศน. อำเภอกาญจนดิษฐ์
สำนักงาน กศน. จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวนเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินการ	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑.	**การส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ**	๑.เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบวิธีการดูแลโภชนาการของผู้สูงอายุ	๑. อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๕	-			
๒.	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้วิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	๑. ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อผู้สูงอายุ ๒. หลักปฏิบัติในการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ๓. รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	๔	๑			
๓.	สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด	๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้วิธีดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุและวิธีการดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด	๑. ธรรมชาติและความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ ๒. โรคอัลไซเมอร์ ๓. บทบาทและข้อคำนึงเบื้องต้นสำหรับผู้ดูแล	๕	-			