หลักสูตร การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 ชั่วโมง

กศน.อำเภอวิภาวดี

สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		เป้าหมาย	ระยะเวลา	ชื่อวิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1. .	การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ในการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและการออกกำลังกาย 2.เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและสามารถนำไปใช้ในการดูแลในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง 3.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของช่วงวัย	-อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ -อาหารหลัก 5 หมู่ -ความต้องการสารอาหาร -ภาวะโภชนาการ -หลักการจัดอาหาร -ข้อควรพิจารณาในการจัดอาหาร -การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสมรรถภาพตามวัย -อาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ -การออกกำลังกายเพื่อการบริหารร่างกายที่ถูกต้อง	4	1	20 คน	ก.ค.2560	

ลงชื่อ.....ครู/วิทยากร

( )

ลงชื่อ.....ผอ.กศน.อำเภอ

(นางเบญจพร สมุทรเศรษฐ)

ผอ.กศน.อำเภอวิภาวดี รักษาการในตำแหน่ง กศน.อำเภอวิภาวดี