

กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
หลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง  
กศน.อำเภอเกาะสมุย  
สำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี

| ที่ | เรื่อง                     | จุดประสงค์การเรียนรู้                                   | เนื้อหา  | จำนวนชั่วโมง |         | จำนวนเป้าหมาย | ระยะเวลาดำเนินการ | ชื่อวิทยากร |
|-----|----------------------------|---|--|--------------|---------|---------------|-------------------|-------------|
|     |                            |   |  | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |               |                   |             |
| ๑   | การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ | เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัย | - อบรมเรื่องการทำร่างกายทั่วไป การออกกำลังกายหรือการบริหารเฉพาะส่วน การเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ | ๓            | -       |               |                   |             |