



ที่ ศธ ๐๒๑๐.๕๖/๘๒๕

สำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต
ถนนดำรง ภูเก็ต ๘๓๐๐๐

๑๑ กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ - จิตอาสา

เรียน ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สำนักงาน สกสค.จังหวัดภูเก็ต กำหนดจัดกิจกรรมโครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ - จิตอาสา ในวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สำนักงาน สกสค.จังหวัดภูเก็ต อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต เพื่อให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพร่างกาย และทำกิจกรรมจิตอาสา ร่วมกัน

ในการนี้ สำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต จึงขอความร่วมมือจากท่าน กรุณาส่งครูและบุคลากรทางการศึกษา ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป เข้าร่วมโครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ - จิตอาสา ในวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๖๓ ณ สำนักงาน สกสค.จังหวัดภูเก็ต อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต และกรุณาส่งแบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการและระบุเบอร์ติดต่อของผู้เข้าร่วมโครงการ ส่งไปยังสำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต ภายในวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายศักดิ์ดา ประชุม)

รองผู้อำนวยการ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต

งานกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

โทร. ๐ ๗๖๒๒ ๑๘๐๑

โทรสาร ๐ ๗๖๒๒ ๓๓๐๘

กำหนดการ
โครงการผู้สูงวัยใส่สุขภาพ - จิตอาสา
วันที่ 21 กันยายน 2563
ณ สำนักงาน สกสศ.จังหวัดภูเก็ต

07.30 น. - 08.30 น.	สภากาแฟ “ครูสูงวัย” (การพบปะสังสรรค์ – สรุปผลการดำเนินการ โครงการ/กิจกรรม ของศูนย์/ชมรมฯ ปี 2563)
08.30 น. - 09.30 น.	การตรวจคัดกรองโรค-ตรวจสุขภาพทั่วไป และให้คำปรึกษา –แนะนำ ในการรักษาสุขภาพ แก่ครูผู้สูงวัยที่มาร่วมกิจกรรม (โดยทีมแพทย์-พยาบาล โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต)
09.30 น. - 09.45 น.	พิธีเปิด
09.45 น. -10.45 น.	การรักษาสุขภาพกาย – สุขภาพจิต หรือการมีชีวิตที่อยู่ดีมีความสุขในวัยเกษียณ (โดย นพ./พญ. โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต)
10.45 น. - 11.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
11.00 น. - 12.00 น.	แนะนำรูปแบบการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยเพื่อการมีสุขภาพที่ดี (โดย ผศ.นิพนธ์ แจ็งเอียด)
12.00 น. -13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. -15.00 น.	กิจกรรมจิตอาสา – “เราทำดีด้วยหัวใจ” (การปลูกไม้ดอก – ไม้ประดับ – ไม้ยืนต้น ปรับภูมิทัศน์และพัฒนาอาคารสถานที่ สำนักงาน สกสศ.จังหวัดภูเก็ต)
15.00 น. - 15.15 น.	พิธีปิด

แบบตอบรับ
 เข้าร่วมโครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ - จิตอาสา
 วันจันทร์ที่ 21 กันยายน 2563
 ณ สำนักงาน สกสค. จังหวัดภูเก็ต

ที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	เบอร์เสื้อที่ ต้องการ	หมายเหตุ
1				กรุณาแจ้งขนาดเบอร์เสื้อ ภายในวันที่ 9 กันยายน 2563
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

(ลงชื่อ).....
 (.....)
 ผู้อำนวยการ.....