

ตารางการอบรมวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน  
โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ

อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก ปี 2563

วันที่ ๒-๑ มิถุนายน ๒๕๖๓

ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชน ต.บางระกำ

วันที่ 1

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิด
09.15 - 10.30 น.	ผู้สูงอายุกับการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ
10.30 - 10.45 น	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	แนวคิดเรื่องความสุข 5 มิติ
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 1 : สุขสบาย
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 2 : สุขสนุก

วันที่ 2

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
09.30 - 10.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 3 : สุขสง่า
10.30 - 10.45 น	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45 - 12.00 น.	การจัดกิจกรรมที่ 4 : สุขสว่าง
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	การจัดกิจกรรมที่ 4 : สุขสงบ
14.30 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 - 16.00 น.	การใช้แบบประเมินคุณภาพชีวิตและประเมินสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
16.00 - 16.30 น.	ซักถาม / พิธีปิด

(นางสาวกัญญา พุ่มอยู่)  
หัวหน้ากลุ่มงานประกัน ยุทธศาสตร์ ๓

ศิริกานต์ นิลรัตน์  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพชุมชน

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน  
 โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ ปี 2563

ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		ลายมือชื่อ	
			วันที่..... 8 ม.ค. 2563 .....		วันที่..... 9 ม.ค. 2563 .....	
			เช้า(08.00-12.00น)	บ่าย(13.00-16.00น)	เช้า(08.00-12.00น)	บ่าย(13.00-16.00น)
1	นาง ปรักษร สิริหันทาเขต	187/7 ม.14	ปรักษร	ปรักษร	ปรักษร	ปรักษร
2	นาง ปทุม ตันต	48 ม. 14	ปทุม	ปทุม	ปทุม	ปทุม
3	นาง ชพดี สิริคต	28/1 ม.14	ชพดี	ชพดี	ชพดี	ชพดี
4	นาง วิจิตร นีลน	163 ม.14				
5	นาง รัตรี เพ็ชรอินท	168 ม.14	รัตรี	รัตรี	รัตรี	รัตรี
6	นส. ตาพร น.โพธิ์ตัน	106/1 ม.14	ตาพร	ตาพร	ตาพร	ตาพร
7	นาย ธีระม อธิม	79 ม. 14	ธีระม	ธีระม	ธีระม	ธีระม
8	นาง สีสอน นกรินทร์	53 ม. 14	สีสอน	สีสอน	สีสอน	สีสอน
9	นาย 2/200 น.โพธิ์	26/2 ม.14	2/200	2/200	2/200	2/200
10	นาง อธิกา นานะอัคร	24 ม. 14	อธิกา	อธิกา	อธิกา	อธิกา
11	นาง วิไล อธิม	48/1 ม. 4	วิไล	วิไล	วิไล	วิไล
12	นาง น.น. น.น.น.	29/1 ม. 4	น.น.น.	น.น.น.	น.น.น.	น.น.น.
13	นาง น.น. น.น.น.	15/4 ม. 4	น.น.	น.น.	น.น.	น.น.
14	นาง ปทุม สิริขงต	209 ม.19	ปทุม	ปทุม	ปทุม	ปทุม
15	นาง น.น. น.น.น.	84/4 ม. 19	น.น.	น.น.	น.น.	น.น.
16	นาง ก.ก. น.น.น.	62 ม. 19	ก.ก.	ก.ก.	ก.ก.	ก.ก.
17	นาง อธิกา น.น.น.	66/1 ม. 19	อธิกา	อธิกา	อธิกา	อธิกา
18	นาง น.น. น.น.น.	203-2, 14	น.น.	น.น.	น.น.	น.น.
19	นาง น.น.น. น.น.น.	66/1 ม. 19	น.น.น.	น.น.น.	น.น.น.	น.น.น.
20	น.ส. อัมพร น.น.น.	49/2 ม. 3	อัมพร	อัมพร	อัมพร	อัมพร

รายชื่อผู้เข้ารับการอบรม อสม. วิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน  
 โครงการเสริมสร้างความสุข 5 มิติแก่ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบางระกำ อำเภอบางระกำ ปี 2563

ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลบางระกำ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		ลายมือชื่อ	
			วันที่..... 8 มี.ค. 2563 .....		วันที่..... 9 มี.ค. 2563 .....	
			เช้า(08.00-12.00น)	บ่าย(13.00-16.00น)	เช้า(08.00-12.00น)	บ่าย(13.00-16.00น)
21	นางชวางน สมศักดิ์	35 ม.9	ชวางน	ชวางน	ชวางน	ชวางน
22	นางนันทนา บุญสูง	99/3 ม.13	นันทนา	นันทนา	นันทนา	นันทนา
23	นางกานดา อินเขยอ	9/4 ม.13	กานดา	กานดา	กานดา	กานดา
24	นางไพพรรณ ทดชา	10/3 ม.9	ไพพรรณ	ไพพรรณ	ไพพรรณ	ไพพรรณ
25	นางทองน้อย นกรวมดี	16/11 ม.9	ทองน้อย	ทองน้อย	ทองน้อย	ทองน้อย
26	นางจิตไพ ธงษ์พงษ์	54/14 ม.13	จิตไพ	จิตไพ	จิตไพ	จิตไพ
27	นางปาน นอนเรือ	56/15 ม.12	ปาน	ปาน	ปาน	ปาน
28	นางธรรณวัน สมนอก	59/6 ม.13	ธรรณวัน	ธรรณวัน	ธรรณวัน	ธรรณวัน
29	นางเกียม เหลืองอรณ	15/13 ม.9	เกียม	เกียม	เกียม	เกียม
30	นางกนกวรรณ สอนิกร	2/13 ม.13	กนกวรรณ	กนกวรรณ	กนกวรรณ	กนกวรรณ
31	นางปติ สมศักดิ์	22/11 ม.9	ปติ	ปติ	ปติ	ปติ
32	นางนุสริน นุ่มพวง	33/2 ม.9	นุสริน	นุสริน	นุสริน	นุสริน
33	นางสุนิษา น้อมพรม	6/96 ม.7 กก	สุนิษา	สุนิษา	สุนิษา	สุนิษา
34	นางอึ้งอ ชื่นชื่น	121 ม.11 กก	อึ้งอ	อึ้งอ	อึ้งอ	อึ้งอ
35	นางวิภากร มนต์ศักดิ์	16 ม.2 กก	วิภากร	วิภากร	วิภากร	วิภากร
36	นางวรรณ สุทธิ	95/1 ม.8	วรรณ	วรรณ	วรรณ	วรรณ
37	นางจิตดา สิงห์นง	19 ม.6	จิตดา	จิตดา	จิตดา	จิตดา
38	นางนง สันนิพัทธ์	128 ม.2	นง	นง	นง	นง
39	นางฉัตรกษ วัฒน	121 ม. 14	ฉัตรกษ	ฉัตรกษ	ฉัตรกษ	ฉัตรกษ
40	นางนง นน	385/2 ม.15	นง	นง	นง	นง

