



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
ที่ ๑๒๖ / ๒๕๖๐ วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐
เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

เรียน คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.๒๔๙๖ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๑๓) พ.ศ.๒๕๕๒ เทศบาลเมืองมีอำนาจหน้าที่ ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ตามมาตรา ๑๑ ให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ จากแนวคิดเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ประชากรผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มพลังสำคัญที่ทรงคุณค่า ได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น มีจำนวนผู้สูงอายุสัดส่วน ร้อยละ ๑๕.๔๕% ของประชากรทั้งหมด (ประชากรผู้สูงอายุ จำนวน ๑,๙๐๐ คน และประชากรทั้งหมด จำนวน ๑๒,๒๙๕ คน ข้อมูลจากทะเบียนราษฎร์เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น ณ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๐) ซึ่งถือว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งผู้บริหารได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น โดยการช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น ดังนั้นกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่นขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง

ดังนั้น กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่นขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

ผศ. นิตยา

(นางสาวนิตยา ชันเพชร)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

เรียน นายกเทศมนตรี

เพื่อโปรดทราบ

(นายอนุศักดิ์ อ่องพะอ้า)

หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล อธิการบดี

ปลัดเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

19 พ.ค. 2560

(นางกาญจนา บริสุทธิ์)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นางสาวเนยวีร์ โพธิพิพิธ)

นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ สำนักงานเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

เรื่อง ขอเสนอ โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ สำนักงานเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

ด้วย เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น มีความประสงค์จะจัดทำโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น ในปีงบประมาณ 2560 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ สำนักงานเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น เป็นเงิน 57,900 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดโครงการ

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะทำงาน/คณะกรรมการ/ชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเสนอแผนงาน/โครงการ
2. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
3. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งเจ้าหน้าที่คณะทำงานและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ
4. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง/หน่วยงานเครือข่าย
5. ประชาสัมพันธ์กิจกรรม/โครงการ
6. ดำเนินกิจกรรม
 - กิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
 - กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ
 - กิจกรรมสันตนาการ
 - กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม เพื่อสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุ
7. ประเมินผลการดำเนินโครงการฯ

3. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤษภาคม - เดือนกันยายน 2560

4. สถานที่ดำเนินการ

ณ ศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ สำนักงานเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น
จำนวน 57,900 บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|---------------------|
| 1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 25 บาท x 60 คน x 9 วัน | เป็นเงิน 13,500 บาท |
| 2. ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมง x 600 x 2 คน x 9 วัน | เป็นเงิน 32,400 บาท |
| 3. ค่าป้ายโครงการ (ป้ายโครงเหล็กแบบถาวร ขนาด 120 x 240 ซม.) จำนวน 1 ป้าย | เป็นเงิน 12,000 บาท |
| รวมทั้งหมด | เป็นเงิน 57,900 บาท |

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาตนเอง การดูแล ค้ำครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. ผู้สูงอายุได้เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. ผู้สูงอายุได้เสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
5. ผู้สูงอายุได้ส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

7. สรุปโครงการ

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

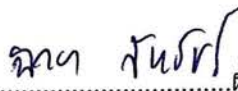
7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 25

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ)

(ลงชื่อ)..........ผู้เขียนโครงการ
(นางสาวนิตยา ชันเพชร)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ
(นางกาญจนา บริสุทธิ์)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายบุลศักดิ์ อ่อนชะอ่ำ)
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล รักษาราชการแทน
ปลัดเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวปัญยวีร์ โพธิพิพิธ)
นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

ตารางการเรียนรู้ตามโครงการเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

วัน / เดือน / ปี	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
31 พ.ค. 2560	<ul style="list-style-type: none"> - พิธีเปิดโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ - การปฐมนิเทศ - การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ - การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเบื้องต้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักสูตรการเรียนรู้ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายภาวะสุขภาพของตนเอง และสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ 	-	3 ชั่วโมง
7 มิ.ย. 2560	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติ เพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจสังคมและสุขภาพ 2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ 3. กิจกรรมในวัยสูงอายุ 4. การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย 	2 ชั่วโมง
	<ul style="list-style-type: none"> - การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด 2. พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา 	1 ชั่วโมง

วัน / เดือน / ปี	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
21 มิ.ย. 2560	หัวข้อวิชา -สุขภาพกาย (3อ.) 1. อาหารและโภชนาการ	- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและการจัดการอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ	เนื้อหาสาระวิชา 1. ความเข้าใจที่ต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี 2. ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ 3. อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 4. อาหารที่บ้านต่อโภชนาการ	1 ชั่วโมง
	2. การออกกำลังกาย (เน้นการออกกำลังกายด้วยตนเอง) 3. อารมณ์		1. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ 2. จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย 3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ 4. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติและการพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ - การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ	1 ชั่วโมง
5 ก.ค. 2560	- การดูแลสุขภาพช่องปาก	- เพื่อให้ทราบวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก	1. การปรังฟัน การใช้ยาสีฟัน และการบำรุงรักษาฟัน 2. อาหารที่ควรบริโภคเพื่อสุขภาพช่องปาก 3. สุขนิสัยสำหรับสุขภาพในช่องปาก 4. การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการในช่องปาก	1 ชั่วโมง

วัน / เดือน / ปี	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
	<ul style="list-style-type: none"> - กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ทราบและสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ 	<p>เนื้อหาสาระวิชา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้เบื้องต้นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 กฎหมายผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ 2. สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ 3. แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุพร้อมช่องทางในการติดต่อ อาทิ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ 	2 ชั่วโมง
19 ก.ค. 2560	<ul style="list-style-type: none"> - การดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง - จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงและการดูแลตนเอง - เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง 2. ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงและการดูแลตนเอง 1. คุณค่าของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม 2. การทำงานเป็นจิตอาสา 	2 ชั่วโมง
2 ส.ค. 2560	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง - การนำหลักศานามาประยุกต์ใช้ใน 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองและการดูแลตนเอง - เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สถานการณ์โรคหลอดเลือดสมอง 2. ความรู้เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองและการดูแลตนเอง - การนำหลักศานามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 	1 ชั่วโมง

วัน / เดือน / ปี	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
16 ส.ค. 2560	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยวัยโรค	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับวัยโรค	1. สถานการณ์วัยโรค 2. ความรู้เกี่ยวกับวัยโรคและการดูแลตนเอง	2 ชั่วโมง
	- กิจกรรมเข้าใจหระ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความตึงเครียดและส่งเสริมสุขภาพจิต	1. ลีลาศ / ราไทย / บาสะโลบ / อื่นๆ 2. พัฒนากิจกรรมจิตด้วยเพลง	1 ชั่วโมง
6 ก.ย. 2560	- การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร การนวดแผนไทย และการใช้ธรรมชาติบำบัด เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	1. ประโยชน์ของการนวด 2. การนวดแผนไทยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (นวดให้ตนเอง, นวดให้ผู้อื่น) 3. พัฒนากิจกรรมนวดด้วยตนเองเพื่อสุขภาพกายและใจ 4. ประโยชน์ของสมุนไพร 5. วารีบำบัด	2 ชั่วโมง
	- การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	- เพื่อให้มีการสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น	1. ภูมิปัญญาไทย 2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	1 ชั่วโมง
19 ก.ย. 2560	- การทำสมาธิวิปัสสนา	- เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบต่อไปและส่งเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ	1. ประโยชน์ของการทำสมาธิ 2. รูปแบบการทำสมาธิทั่วไป 3. รูปแบบการทำสมาธิเพื่อบำบัดกายและใจ	2 ชั่วโมง
	- ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นผู้สูงอายุหลังจากเข้าร่วมโครงการฯ	-	-	1 ชั่วโมง