



# แผนการดำเนินงาน

## กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชมรมผู้สูงอายุ

# ประจำปี

## งบประมาณ 2567

| วัน/เดือน/ปี                            | ชื่อโครงการ                                |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>1</b> วันศุกร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2566  | ▶ การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ                 |
| <b>2</b> วันศุกร์ที่ 15 ธันวาคม 2566    | ▶ สปาสู่ไม้เท้า                            |
| <b>3</b> วันศุกร์ที่ 19 มกราคม 2567     | ▶ แห่ทำสมุนไพรร                            |
| <b>4</b> วันศุกร์ที่ 16 กุมภาพันธ์ 2567 | ▶ ทางเดินทะเล                              |
| <b>5</b> วันศุกร์ที่ 15 มีนาคม 2567     | ▶ เดินบาสโลบ                               |
| <b>6</b> วันศุกร์ที่ 19 เมษายน 2567     | ▶ ตรวจสุขภาพ                               |
| <b>7</b> วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม 2567    | ▶ วิธีการใช้ยาของผู้สูงอายุ                |
| <b>8</b> วันศุกร์ที่ 21 มิถุนายน 2567   | ▶ ฟังธรรมะ                                 |
| <b>9</b> วันศุกร์ที่ 19 กรกฎาคม 2567    | ▶ เกมส่ป้องกันสมองเสื่อม                   |
| <b>10</b> วันศุกร์ที่ 16 สิงหาคม 2567   | ▶ รู้จักวิธีป้องกันและรับมือกับพวกมิจฉาชีพ |
| <b>11</b> วันศุกร์ที่ 20 กันยายน 2567   | ▶ การดูแลตนเองตามช่วงฤดูกาล                |

