

ตารางการอบรมธรรมทานามัย รุ่นที่ ๒๑ โครงการธรรมทานามัยเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
วันที่ ๑๒, ๑๙, ๒๖ พฤษภาคม, วันที่ ๒, ๘-๙, ๑๖ และ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๑	๐๗.๓๐-๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๐๙.๑๕ น.	๐๙.๑๕ - ๑๐.๐๐ น.		๑๐.๑๕ - ๑๑.๑๕ น.	๑๑.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.		๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.		๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.				
สัปดาห์ที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พ.ค. ๒๕๖๗	- รายงานตัว - รับเอกสาร (แต่งกายผ้าไทย)	กล่าวต้อนรับและ แนะนำโครงการ นพ.สุรศักดิ์ สัมปิตตะวณิช (๓๐ นาที) แนะนำมูลนิธิชีวิตพัฒนา : ชม DVD กล่าวต้อนรับ:ประธานธ.๒๐ (๑๕ นาที)	ทักษะการพัฒนากาย และจิตแบบองค์รวม ศ.ดร.ศุภิมาศ สุทธิสัมพันธ์ (๔๕ นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง ๑๕ นาที	ประธาน ธ. ๒๐ และฝ่ายวิชาการ ธ.๒๐ แนะนำหลักสูตร/กิจกรรม/ การประเมินผล คณะกรรมการหลักสูตร ธ.๒๐ (๑ ชม.ม.)	พิธีเปิด:องค์ประธาน พล.ร.อ.หม่อมเจ้าปุสาณ สวัสดิวัดน์ (๔๕ นาที)	พักเที่ยง รับประทานอาหารกลางวัน ๖๐ นาที	กลุ่มสัมพันธ์ (Ice Breaking) ทีมมหาวิทยาลัยมหิดล ผศ.ดร.นักรบ ระวังการณ์ (๒ ชม.ม.)	พักรับประทานอาหารว่าง ๑๕ นาที	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในแต่ละกลุ่มดอกไม้ (๑ ชม.๑๕ นาที)				
ครั้งที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๑๙ พ.ค. ๒๕๖๗	๐๗.๓๐-๐๘.๑๕ น.	๐๘.๑๕ - ๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.		๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	Smart Eating รศ.ดร.สมชาย ตูรงค์เดช (๑ ชม. ๔๕ นาที)		๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.		แพทย์แผนไทย กับการดูแลสุขภาพ ผศ.ดร. กุสุมา ศรียาภัย (๒ ชม.ม.)	๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ "กายานามัย" (๑ ชม.๑๕ นาที)		
ครั้งที่ ๓ สัปดาห์ที่ ๓ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พ.ค. ๒๕๖๗	๐๗.๓๐-๐๘.๑๕ น.	๐๘.๑๕ - ๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.		๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	ความสมดุลของชีวิต พล.อ.ต.นพ.บุญเลิศ จุลเกียรติ (๑ ชม. ๔๕ นาที)		๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.		ดนตรีบำบัด (อ.เสาวณีย์ สังข์โสภณ) (๒ ชม.ม.)	๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ "จิตานามัย" (๑ ชม. ๑๕ นาที)		
ครั้งที่ ๔ สัปดาห์ที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๒ มิ.ย. ๒๕๖๗	๐๗.๓๐-๐๘.๑๕ น.	๐๘.๑๕ - ๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๐๙.๔๕ น.		๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.		๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.		๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	กฎหมายและการบริหาร การเงิน ของผู้สูงอายุ อ.ชัชวาลล์ เศรษฐลักษณ์ (๑ ชม.ม.)	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	อยู่ให้ดี อยู่ให้สุข ในโลกดิจิทัล พล.ต.ต.ศิริวัฒน์ ดีพอ (๑ชม.ม.)	๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ครั้งที่ ๕										
สัปดาห์ที่ ๕ วันเสาร์ ที่ ๘ มิ.ย.๒๕๖๗	กิจกรรมทอดผ้าป่าสามัคคี และพาชม วัดป่าสิริวัฒนวิสุทธิในพระองค์ฯ ตำบลท่าบ่อ อำเภอนาทม จังหวัดนครสวรรค์									
วันอาทิตย์ ที่ ๙ มิ.ย. ๒๕๖๗	สมดุสสุขภาพโดยแพทย์ทางเลือก : คุณธนัท ดลอัมพรพิศุทธิ์ ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรม และกิจกรรมสัมพันธ์ธรรมานามัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา (๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น.)									
ครั้งที่ ๖	๐๗.๓๐-๐๘.๑๕ น.	๐๘.๑๕ - ๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.		๑๐.๑๕ - ๑๑.๐๐ น.	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.		๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.		๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.
สัปดาห์ที่ ๖ วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มิ.ย. ๒๕๖๗	- ลงทะเบียน - คลินิกสุขภาพ	สวดมนต์/ เตรียมอบรม (๑๕ นาที)	โครงสร้างร่างกายที่ไม่สมดุลภัยเงียบและร้ายแรง กว่าที่คุณคิด นพ.สมศักดิ์ เหล่าวัฒนา (๒ ชั่วโมง ๑๕ นาที)		เรียนรู้กิจกรรม สันตนาการ (แบ่งกลุ่มตามฐานการเรียนรู้) (๑ ชม.)		การนำเสนอ บูรณาการ การเรียนรู้ กายานามัย จิตานามัย ชีวิตานามัย (๑ ชม.๑๕ นาที)		ดำเนินการเลือกประธาน และ คณะกรรมการรุ่น ๖. ๒๑	
ครั้งที่ ๗	๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.		๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.			๑๒.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
สัปดาห์ที่ ๗ วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มิ.ย. ๒๕๖๗	- ลงทะเบียน (แต่งกายผ้าไทย)	ซักซ้อม/ เตรียมความพร้อม พิธีเปิดและรับเกียรติบัตร (๑ ชม.)	ปัจฉิมนิเทศการอบรม ๖.๒๑ นพ.สุรศักดิ์ สัมปัตตะวนิช (๑ ชม ๓๐ นาที)		พิธีเปิด และรับเกียรติบัตร ถ่ายรูปรวม (๑ ชม. ๑๕ นาที)			คืนสู่เหย้าชาวธรรมานามัย ๑-๒๐ และแสดงความยินดีกับธรรมานามัย รุ่นที่ ๒๑		

- หมายเหตุ
- ก. การแต่งกายของผู้เข้ารับการอบรม รุ่นที่ ๒๑ - สัปดาห์ที่ ๑ และ ๗ แต่งกายด้วยผ้าไทย สัปดาห์ที่ ๒,๓,๔,๕ และ ๖ สวมเสื้อสีฟ้าของมูลนิธิชีวิตพัฒนา
 - ข. แบ่งผู้รับการอบรมเป็น ๕ กลุ่มตามกลุ่มดอกไม้ เขียวชมกิจกรรมของมูลนิธิฯ ประกอบด้วย นิทรรศการพระราชกรณียกิจของสมเด็จพระหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ฯ จันท์สดใสในสวนศรี พงษ์พัฒนา
ห้องโถงทูลมาสินและนวดแผนไทย ฯลฯ ตามโอกาสที่เหมาะสม ซึ่งมูลนิธิฯ จะประสานงานต่อไป
 - ค. สัปดาห์ที่ ๕ ผู้เข้าร่วมการอบรมต้องเข้าร่วมในกิจกรรมตามหลักสูตร ศึกษาดูงาน ทัศนศึกษาเชิงวัฒนธรรม และกิจกรรมสัมพันธ์

|

|

—

|