



ที่ ขร ๗๔๒๐๑/๕๗๔

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลแม่เปา  
๑๓๗ หมู่ ๒ อ.พญาเม็งราย ขร ๕๗๒๙๐

๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรมโครงการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่เปา)  
เรียน ประธานนักเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่เปา

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการอบรมโครงการฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เปา ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่เปา) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพใจ โดยมีผู้เข้าอบรม จำนวน ๔๐ คน

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลแม่เปา จึงขอความอนุเคราะห์ท่านได้แจ้งให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมอบรมโครงการดังกล่าว ในวันอังคารที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลแม่เปา (โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่เปา) หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายฐิติพันธ์ เข้มขาว)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่เปา

สำนักงานปลัด อบต./งานพัฒนาชุมชน

โทรศัพท์ ๐-๕๓๗๘-๘๑๗๙ , ๐-๕๓๗๘-๘๐๐๐ ต่อ ๑๑

โทรสาร ๐-๕๓๗๘-๘๑๗๙ , ๐-๕๓๗๘-๘๐๐๐ ต่อ ๑๖

เว็บไซต์ : [www.maepao.go.th](http://www.maepao.go.th)

email : [sao.maepao@hotmail.com](mailto:sao.maepao@hotmail.com)

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ( โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่เปา )

ระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๕ ถึง เดือนกันยายน ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่	เวลา	๐๘.๓๐- ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐- ๐๙.๑๐ น.	๐๙.๑๐- ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	๑๒.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.
๙ สิงหาคม ๒๕๖๕	ลงทะเบียน	เคารพธงชาติ/ สวดมนต์ ไหว้ พระ	กายบริหาร/ บริหารสมอง	การดูแลสุขภาพ และการป้องกัน โรคในวัยผู้สูงอายุ	พักรับประทานอาหารกลางวัน	การออกกำลังกาย ที่เหมาะสม กับวัยผู้สูงอายุ	

\*หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.