



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

ที่ ปน ๗๒๔๐๑/

วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

เรื่อง ขอรายงานผลโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

ตามที่สำนักปลัด ได้ดำเนินการจัดทำโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการ ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ อาคารอเนกประสงค์ (โรงเรียนแห่งความสุข) บ้านโคกหญ้าคา หมู่ที่ ๖ ตำบลคลองใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสนพบประสังสรรค์แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๔๕ คน นั้น

สำนักปลัด จึงขอรายงานผลการดำเนินการโครงการ รายละเอียดแนบท้ายบันทึกนี้ และจะนำผลการดำเนินงานโครงการขึ้นเผยแพร่บนหน้าเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่เป็นการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นางสาวรุสนี เจ๊ะปอ)

นักทรัพยากรบุคคล รักษาการแทน
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

☒ เห็นควรอนุมัติ

☐ ไม่เห็นควรอนุมัติ เพราะ.....

(ลงชื่อ)

(นายบารอกัดชา บิลลาติปชา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

คำสั่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

☒ อนุมัติ

☐ ไม่อนุมัติ เพราะ.....

(ลงชื่อ)

(นายกำปนาท นวดม้น)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

สรุปผลการจัดกิจกรรมตามโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

ณ อาคารอเนกประสงค์ (โรงเรียนแห่งความสุข) บ้านโคกหญ้าคา หมู่ที่ ๖ ตำบลคลองใหม่
อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

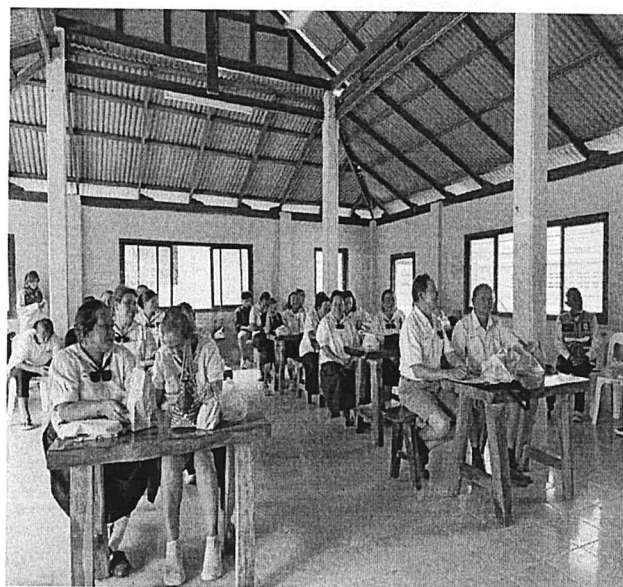
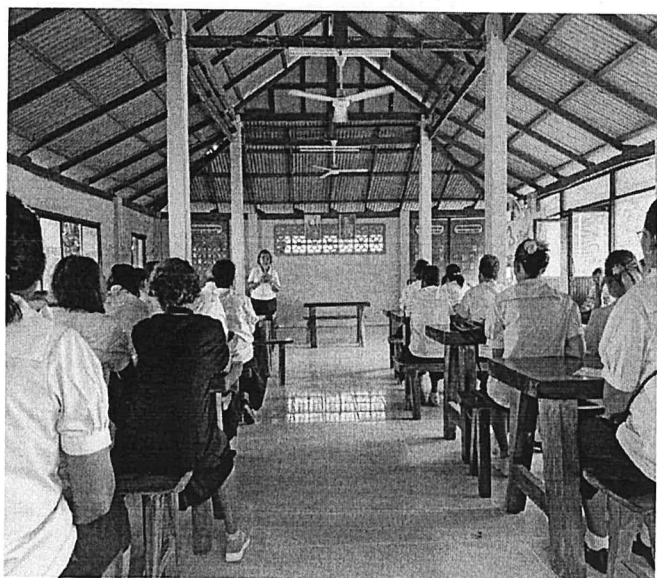
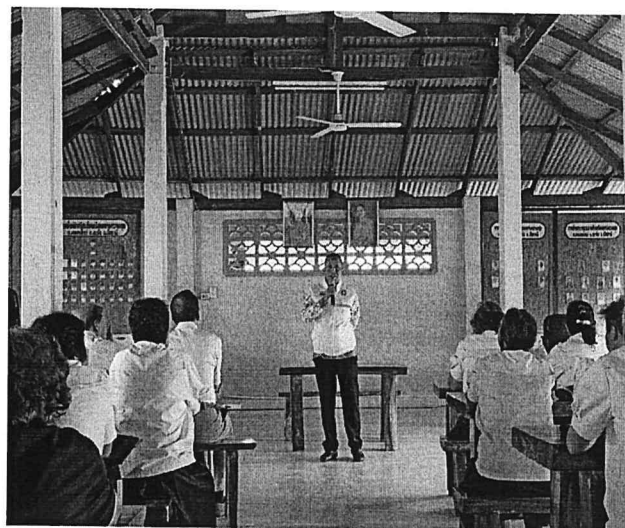
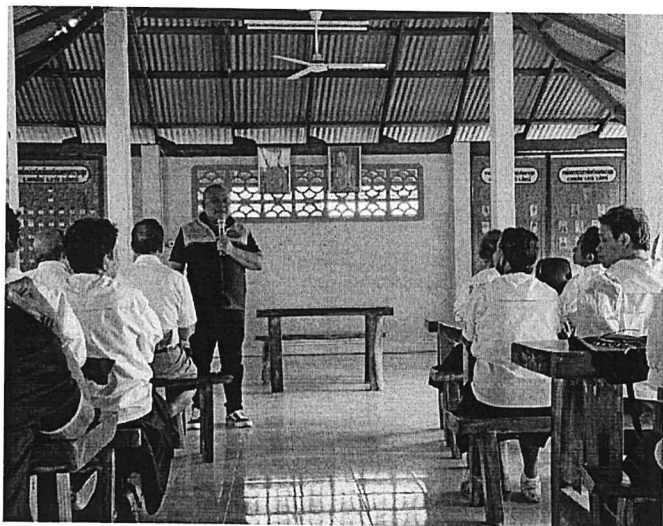
ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ ได้จัดโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘ ณ อาคารอเนกประสงค์ (โรงเรียนแห่งความสุข) บ้านโคกหญ้าคา หมู่ที่ ๖ ตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี โดยจัดกิจกรรมเพื่ออบรมแบ่งปันเผยแพร่แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขและให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและการส่งเสริมอาชีพกับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่การส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพและอื่นๆ และให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ในวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

วัตถุประสงค์

๑. เพื่ออบรมแบ่งปันเผยแพร่แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๒. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและการส่งเสริมอาชีพกับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๓. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพและอื่นๆ ให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๔. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างถูกต้องให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๕. เพื่อเป็นการบำรุงขวัญและสร้างกำลังใจให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๖. เพื่อบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว โครงการโรงเรียนแห่งความสุข เพื่ออบรมแบ่งปันเผยแพร่แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและการส่งเสริมอาชีพรวมไปถึงการสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ และให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างถูกต้อง ซึ่งได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดโครงการ

ภาพกิจกรรมโครงการโรงเรียนแห่งความสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



โครงการโรงเรียนแห่งความสุข
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

.....

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนมีค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มุ่งแต่แสวงหาวัตถุบริโภคนิยม โดยคิดว่าหากมีสิ่งต่างๆ เหล่านั้นมาอยู่ในความครอบครองแล้วจะสามารถทำให้ชีวิตมีความสุข จึงทำให้ทั้งภูมิปัญญาเดิมที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมาเป็นองค์ความรู้ความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน ประชาชนยังละทิ้งหลักคิดของธรรมคำสั่งสอนของศาสนาที่ตนเองนับถือไปอย่างไร้ทิศทาง หรือตีความหมายไปคนละอย่าง ในหลักธรรมเดียวกัน เกิดความสับสน จึงส่งผลให้ชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่เกิดความทุกข์มารุมเร้า ยากที่จะแก้ไขเยียวยา บ่มเพาะเป็นค่านิยมที่ดีแล้วเกิดความทุกข์เกิดผลเสียทางเศรษฐกิจต่อภาพรวมของตำบล

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ จำเป็นต้องจัดตั้งสถานที่ที่ให้ความรู้กับประชาชน เป็นไปแบบมีลักษณะพิเศษ เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความเหมาะสมให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ โดยใช้ชื่อว่า “โรงเรียนแห่งความสุข” โดยมีแนวการสอนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้อบรมให้กับผู้สนใจและประชาชนทั่วไป ที่สนใจศึกษาทักษะด้านอาชีพ การเกษตรพื้นฐาน ด้านตัวยาสรรพคุณของสมุนไพรไทยพื้นบ้าน ด้านทักษะการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพในลักษณะแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน โดยมีผู้นำศาสนาจากพระ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ อันเป็นที่ยอมรับ ทั้งที่อาศัยอยู่ในตำบล หรือเชิญมาจากสถานที่อื่น จากครูข้าราชการเกษียณแล้วแต่ยังมีความรู้ และนำความรู้หรือประสบการณ์มาบรรยายให้ผู้เข้าเรียนได้ฟัง หรือความรู้จากสื่อออนไลน์ต่างๆ วิทยุ โทรทัศน์ บทความ ภาพยนตร์ เพลง ฯลฯ ที่เห็นว่า เป็นประโยชน์ก็จะนำมาเผยแพร่ อย่างไม่จำกัด เพื่อให้เกิดเป็นองค์ความรู้ร่วมกันของประชาชนผู้เข้าเรียนในขณะนั้น มีการจัดกิจกรรมสันทนาการ ให้ผู้เรียนละลายพฤติกรรมด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เต้นประกอบเพลง เป็นต้น เพื่อเป็นการผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย ให้มีความสุขและนำผลที่ได้ความรู้ในด้านต่างๆ สร้างให้เกิดภูมิคุ้มกันกระแสของวัตถุนิยมในใจตนเอง ซึ่งไหลเข้ามาตามสื่อต่างๆ อย่างมากมาย อาจหลงไปตามกระแสบ้าง ซึ่งเราต้องดึงกลับมาและจะสนับสนุนให้ผู้เข้าเรียนมีการคิดค้น นวัตกรรมใหม่ๆ เป็นแบบของตนเอง หรือของกลุ่มขึ้นมา เช่น คิดรักษาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อยๆ ด้วยสมุนไพรบำบัดหรือผลิตคิดค้นเครื่องดื่มสมุนไพรไว้บริโภคเองในครัวเรือน เป็นการสร้างแนวทางวิถีปฏิบัติให้เกิดความสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน

ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๙ ตามหมวด ๒ มาตรา ๑๖ (๖) การส่งเสริม การฝึก และประกอบอาชีพ (๑๐) การส่งเสริมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และ ผู้ด้อยโอกาส และพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึง ฉบับที่ ๗ พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ (๖) ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน และ ผู้พิการ มาตรา ๖๘ (๗) บำรุงและส่งเสริมการประกอบอาชีพของราษฎร

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่ออบรมแบ่งปันเผยแพร่แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๒. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและการส่งเสริมอาชีพกับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๓. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพและอื่นๆ ให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๔. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างถูกต้องให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๕. เพื่อเป็นการบำรุงขวัญและสร้างกำลังใจให้กับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่
๖. เพื่อบูรณาการทำงานร่วมกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุข

๔. ขั้นตอนและการดำเนินการ

๑. สำรวจความต้องการของประชาชนเพื่อเขียนโครงการเสนอต่อผู้บริหาร
๒. ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงานโครงการฯ
๓. ดำเนินการตามโครงการ

๓.๑ กำหนดเดือนละ ๑ ครั้ง ทุกวันที่ ๑๕ ของเดือน (อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของวิถีชุมชน)

๓.๑.๑ วันที่ ๑๕ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๒ วันที่ ๑๕ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๓ วันที่ ๑๕ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๔ วันที่ ๑๕ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๕ วันที่ ๑๕ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๖ วันที่ ๑๕ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๗ วันที่ ๑๕ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๑.๘ วันที่ ๑๕ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘

๓.๒ ระยะเวลา ๐๘.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. (อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

๔. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ – กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๘

๖. งบประมาณ

ข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายขององค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ โครงการโรงเรียนแห่งความสุข ตั้งไว้ ๕๐,๐๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๕ คนๆละ ๘ มื้อๆละ ๓๐ บาท	เป็นเงิน ๑๐,๘๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๔๕ คนๆละ ๘ มื้อๆละ ๖๐ บาท	เป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร ๘ เดือนๆละ ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๑๔,๔๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์	เป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕๐,๐๐๐ บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน)

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ย

๗. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

งานพัฒนาชุมชน สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและชุมชน

๘.๒ นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่มีความรู้เกี่ยวกับการเกษตรและการสร้างอาชีพเสริมสำหรับตนเองและชุมชน

- ๘.๓ นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่สามารถทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพและอื่นๆ
๘.๔ นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่พร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างภาคภูมิใจ
๘.๕ นักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่มีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต
๘.๖ หน่วยงานต่างๆ เข้ามาบูรณาการทำงานร่วมกันกับนักเรียนโรงเรียนแห่งความสุขตำบลคลองใหม่

๙. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายชยุต ตะหวี)

นักพัฒนาชุมชน

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางฟาติลา และมะลี)

หัวหน้าสำนักปลัด

๑๑. ผู้ตรวจสอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายมะชาดา แยแล)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายบารอกัตตา บิลลาติปชา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายกัมปนาท นาดามัน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่

หลักสูตร โครงการโรงเรียนแห่งความสุข
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

รายวิชาที่ ๑ การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมโดยเน้นให้ตระหนักในการ ส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วยและการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ครอบคลุมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

๑. สถานการณ์ของผู้สูงอายุปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุสวัสดิการ กฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม
๓. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ
๔. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น

รายวิชาที่ ๒ นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ

คำอธิบาย การดูแลผู้สูงอายุด้วยสาระบันเทิง และใช้เวลาว่างด้านอื่นๆ ให้เกิด ประโยชน์ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสุขทางใจ ร่วมกิจกรรมกลุ่ม เข้าสังคม ได้อย่างมีความสุข

๑. สาระบันเทิง (ร่ายย่อนยุค)
๒. การออกกำลังกาย
๓. กิจกรรมยามว่าง
 - การปลูกผักในครัวเรือน
 - การทำงานประดิษฐ์
 - การทำสมุนไพรรักษาโรค
 - การทำบุญอินทรี
 - การพัฒนาอาชีพ เศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชาที่ ๓ การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ

คำอธิบาย การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติ ตามแนวทาง ความเชื่อ ศาสนาและวัฒนธรรมไทย เพื่อพัฒนาความคิดเกิดความมั่นคงทางจิตใจ และสุขภาวะทางจิต

๑. การผ่อนคลายคลื่นสมองด้วยการฝึกคิดบวก
๒. การปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
๓. การภาวนาจิต/สมาธิเพื่อการเยียวยา
๔. การดูแลระยะสุดท้ายของชีวิต

รายวิชาที่ ๔ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ

คำอธิบาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้แหล่งวัฒนธรรมและ สิ่งแวดล้อม ช่วยให้เกิดพลังของชีวิต ดำรงตนอย่างมีคุณค่าและทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์แก่สังคม

๑. วัฒนธรรมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม)
๒. สิ่งแวดล้อมกับความสุขของชีวิต (การท่องเที่ยวเชิงสิ่งแวดล้อม)
๓. การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ /กระบวนการจิตปัญญา/ สุนทรียสนทนา
๔. การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม
๕. การใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่า

ตารางเวลาเรียน โครงการ โรงเรียนแห่งความสุข
องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหม่ อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี

ครั้งที่	เวลา	วิชาเรียน	หมายเหตุ
๑	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	- รับลงทะเบียนนักเรียน	
	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดเรียนวันแรก - พบปะผู้บริหาร ทีมบริหาร นายกัมปนาท นาดามัน - กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วิชาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิต ปัญญา/สุนทรียสนทนา	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ ทำความสะอาด	
๒	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	
๓	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	- วิชา การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม	
	๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย / แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ / สวัสดิการ	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การปลูกผักสวนครัว)	
๔	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	

๕	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา กฎหมายในชีวิตประจำวันที่สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำสมุนไพรรักษาโรค)	
๖	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา การดูแลสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุ เนื้อหา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการดูแลตนเองเบื้องต้น	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การทำงานประดิษฐ์)	
๗	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การพัฒนาอาชีพ(เศรษฐกิจพอเพียง)	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชา นันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา กิจกรรมยามว่าง (การปฎิบัติอินทรีย์)	
๘	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- เคารพธงชาติ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนวันวาน	
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- วิชาการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา การเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุ/กระบวนการทางจิต ปัญญา/สุนทรีย์สนทนา	
	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- วิชานันทนาการและการใช้เวลาว่างสำหรับผู้สูงอายุ เนื้อหา สารบันเทิง รำวงย้อนยุค	

ตารางเวลาเรียนสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม