

กำหนดการโครงการให้ความรู้ผู้สูงอายุสุขภาพกายดี สุขภาพใจดี มีสุข ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด
สมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

วันแรก (วันอังคาร ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ และวันพฤหัสบดี ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๘)

เวลา : ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
เวลา : ๐๘.๓๐-๐๘.๕๐ น.	พิธีเปิดโครงการอบรมฯ
เวลา : ๐๘.๕๐-๐๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา : ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมการตรวจสุขภาพ - แพทย์แผนจีน รวม ๒ กลุ่ม - แพทย์แผนไทย รวม ๒ กลุ่ม
เวลา : ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา : ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	ชี้แจงการได้รับสิทธิผู้สูงอายุจากสำนักงานพัฒนาความมั่นคง ของมนุษย์จังหวัดสมุทรสงคราม
เวลา : ๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสนทนาการด้านสุขภาพ
เวลา : ๑๔.๓๐-๑๔.๕๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา : ๑๔.๕๐-๑๕.๐๐ น.	ชี้แจงการเตรียมตัวเดินทางไปศึกษาดูงานฯ
เวลา : ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมในวันแรกสิ้นสุด

วันที่สอง (วันพุธ ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ และวันศุกร์ ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๘)

เวลา : ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	รายงานตัวเดินทางไปศึกษาดูงานฯ
เวลา : ๐๘.๓๐-๐๙.๒๐ น.	เดินทางไปวัดเขาตะเครา ตำบลบางครก อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี
เวลา : ๐๙.๒๐-๑๐.๐๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ วัดเขาตะเครา
เวลา : ๑๐.๐๐-๑๐.๕๐ น.	เดินทางไปวัดถ้ำแจ้ง ตำบลเขาใหญ่ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดเพชรบุรี
เวลา : ๑๐.๕๐-๑๑.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ วัดถ้ำแจ้ง
เวลา : ๑๑.๕๐-๑๒.๕๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน (สังเวียนซีฟู้ด)
เวลา : ๑๒.๕๐-๑๓.๓๐ น.	เดินทางไปวัดเขาน้อยไทรทอง ตำบลไร่ส้ม อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี
เวลา : ๑๓.๓๐-๑๔.๑๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ วัดเขาน้อยไทรทอง
เวลา : ๑๔.๑๐-๑๔.๑๕ น.	เดินทางไปวัดใหญ่สุวรรณาราม ตำบลท่าราบ อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี
เวลา : ๑๔.๑๕-๑๔.๔๕ น.	ศึกษาดูงาน ณ วัดใหญ่สุวรรณาราม
เวลา : ๑๔.๔๕-๑๔.๕๐ น.	เดินทางไปวัดมหาธาตุ ตำบลในเมือง อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี
เวลา : ๑๔.๕๐-๑๕.๓๐ น.	ศึกษาดูงาน ณ วัดมหาธาตุ
เวลา : ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับจังหวัดสมุทรสงคราม

- หมายเหตุ ๑. รับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๓๐ น.
๒. กำหนดการศึกษาดูงานและสถานที่ดูงานอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๓. ค่าใช้จ่ายสามารถถ่วงจ่ายได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม