

ที่ ๒๕๖๗/๐๐๒



ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่ปะ
หมู่ ๒ ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด
จังหวัดตาก ๖๓๑๑๐

๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากรโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ
ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน อาจารย์ธนัชพร หาได้

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับวิทยากร

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่ปะ หมู่ ๒ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ตำบลแม่ปะ โดยกำหนดจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
ในวันที่ ๒๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อให้สูงอายุ และประชาชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจปรับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ
สุขภาพอนามัย มีกิจกรรมร่วมกัน ลดภาวะการเกิดโรคซึมเศร้าได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้
ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนในพื้นที่ตำบลแม่ปะ นั้น

ทั้งนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่ปะ หมู่ ๒ เห็นว่าท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์
เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นวิทยากรให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ในวันศุกร์ที่ ๒๓
สิงหาคม ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ โรงเรียนผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงเมืองแม่ปะ ตำบลแม่ปะ
อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายทวีศักดิ์ เอี้ยอ้าย)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่ปะ หมู่ ๒

ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุตำบลแม่ปะ หมู่ ๒

โทร. ๐๘๗-๐๘๔๖๖-๓๕๕



กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ ปีงบประมาณ ๒๕๖๗
ในวันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๗
ณ โรงเรียนผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงเมืองแม่ปะ หมู่ที่ ๒ ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก

.....

วันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๗

๐๘.๐๐ น - ๐๙.๐๐ น

ลงทะเบียน / พิธีเปิดโครงการ

ประธานพิธี : นางสาวธนชพร ต๊ะทองคำ นายก อบต.แม่ปะ

กล่าวรายงาน : นายนิพัทธ์ชัย จันดี คณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุ

ตำบลแม่ปะ หมู่ ๒

๐๙.๐๐ น - ๑๒.๐๐ น

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ

วิทยากร อาจารย์สันติ คู่กระสังข์

๑๒.๐๐ น - ๑๓.๐๐ น

รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น - ๑๖.๐๐ น

การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ

วิทยากร อาจารย์ธนัชพร หาได้

อาจารย์สันติ คู่กระสังข์

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง ช่วงเช้า เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และช่วงบ่าย เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.