



ประกาศเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

เรื่อง การรับสมัครผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอบรมให้ความรู้หลักสูตรระยะสั้น
ตามโครงการส่งเสริมสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร

ด้วยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จะดำเนินโครงการส่งเสริมสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเขลางค์นคร มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น จึงเปิดรับสมัครผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นครที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ระยะเวลาการรับสมัคร

วันที่ ๑ - ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๓ (ในวันและเวลาราชการ)

๒. หลักสูตรที่เปิดรับสมัครและจำนวนที่รับสมัคร

ดำเนินการอบรมให้ความรู้หลักสูตรระยะสั้นแก่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร จำนวน ๓ หลักสูตร โดยอบรมหลักสูตรละ ๑๒ ครั้ง ๆ ละ ๓ ชั่วโมง รวม ๓๖ ชั่วโมง/หลักสูตร ประกอบด้วย

๑) หลักสูตรการดูแลสุขภาพกายใจสำหรับผู้สูงอายุ วิทยากรโดย มหาวิทยาลัยเนชั่น
รับสมัครผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน รายละเอียดหัวข้อการอบรม ดังนี้

- โรคติดต่อตามฤดูกาล “ป้องกันไว้ก่อนดีกว่าแก้ไข”
- กิน อยู่ อย่างไร ห่างไกลโรค
- การดูแลช่องปากเพื่อสุขอนามัยที่ดี
- การบริหารกาย - จิต พิชิตโรค
- การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงวัย
- เทคนิคผ่อนคลายความเครียด
- ผู้สูงอายุกับการป้องกันการติดเชื้อ
- มารู้อัจฉริยะเรื่องกันเถาะ
- การใช้ยาในผู้สูงอายุ
- การป้องกันโรคซึมเศร้า
- การทำพินัยกรรม และการจัดการมรดก
- สร้างสุขที่ปลายทางสุดท้ายแห่งชีวิต

๒) หลักสูตรพุทธศาสนากับสังคมไทย วิทยากรโดย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง รับสมัครผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน รายละเอียดหัวข้อการอบรม ดังนี้

- พระพุทธศาสนาในสังคมปัจจุบัน
- วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- เทศกาลและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทย

- เทศกาลและพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาในสังคมล้านนา
- พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา
- การปฏิบัติตนตามหลักทางพระพุทธศาสนา
- การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- การปฏิบัติธรรม

๓) **หลักสูตรการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ** วิทยากรโดย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง **รับสมัครผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน** รายละเอียดหัวข้อการอบรม ดังนี้

- การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสำหรับผู้สูงอายุ (บาสโลบ)
- การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงสำหรับผู้สูงอายุ (รำวงมาตรฐาน ๑๐ ท่า)

๓. หลักฐานการรับสมัคร

- ๑) ใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑ ฉบับ
- ๒) สำเนาทะเบียนบ้าน จำนวน ๑ ฉบับ

๔. คุณสมบัติและจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ๑) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป
- ๒) เป็นผู้สูงอายุที่มีชื่อและทะเบียนบ้านอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร ไม่น้อยกว่า ๖๐ วัน นับถึงวันยื่นใบสมัคร
- ๓) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นครต้องมีความพร้อมในการเดินทางมาเข้าร่วมการอบรมด้วยตนเอง

๕. ระยะเวลาการจัดกิจกรรม

ดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ **ทุกวันอังคาร** เริ่มดำเนินกิจกรรมตั้งแต่วันที่ ๑๒ มกราคม - ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

๖. สถานที่จัดกิจกรรม

ศูนย์ผู้สูงวัยเทศบาลเมืองเขลางค์นคร หมู่ ๑๒ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

๗. สถานที่ขอรับและยื่นใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรม

สถานที่ขอรับใบสมัคร

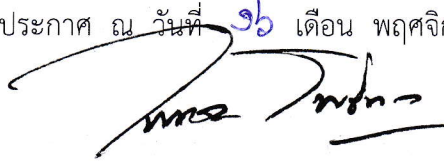
- ๑) งานส่งเสริมสวัสดิการสังคม ฝ่ายส่งเสริมสวัสดิการสังคม กองสวัสดิการสังคม
ชั้น ๑ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร หมู่ ๑๒ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
- ๒) ประธานคณะกรรมการกลุ่มผู้สูงวัยชุมชน
- ๓) ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ <http://www.kelangnakorn.go.th>

สถานที่ยื่นใบสมัคร

งานส่งเสริมสวัสดิการสังคม ฝ่ายส่งเสริมสวัสดิการสังคม กองสวัสดิการสังคม
ชั้น ๑ เทศบาลเมืองเขลางค์นคร หมู่ ๑๒ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

๘. หากมีปัญหาหรือข้อสงสัยในการรับสมัคร สามารถติดต่อได้ที่ งานส่งเสริมสวัสดิการสังคม ฝ่ายส่งเสริมสวัสดิการสังคม กองสวัสดิการสังคม สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร หมู่ ๑๒ ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โทร ๐ ๕๔๓๒ ๔๒๑๗, ๐๘ ๘๒๕๘ ๕๘๙๔

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๓



(นายไพฑูรย์ โพธิ์ทอง)
นายกเทศมนตรีเมืองเขลางค์นคร