ภาพกิจกรรมตามกำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔

ระหว่างวันที่ ๒๘ – ๒๙ กันยายน ๒๕๖๔

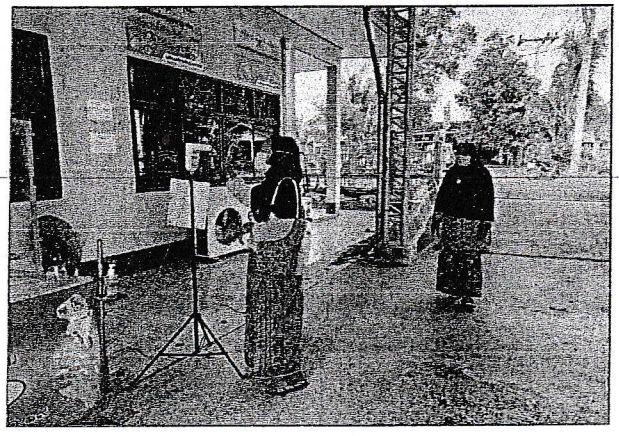
ณ อาคารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ อำเภอท่าแพ จังหวัดสตูล

****

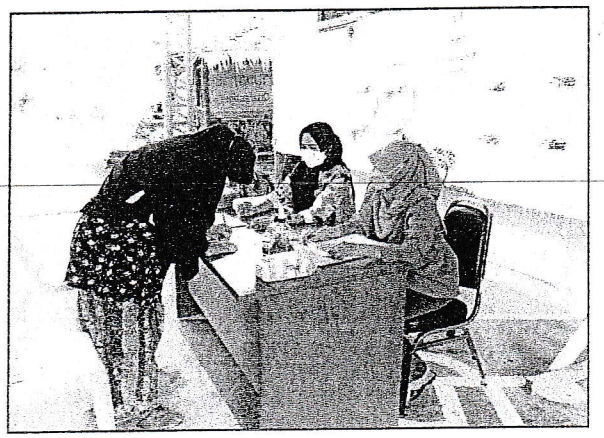


วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

ตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าร่วมโครงการ



ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ



/บรรยาย

...

บรรยาย การเตรียมความพร้อมก่อนเรียน

หัวข้อ การเรียนรู้แพทย์แผนไทยเกี่ยวกับสรีระร่างกายมนุษย์ (ชาย-หญิง) สุขศึกษาเรื่องการบริหารอวัยวะในร่างกาย เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

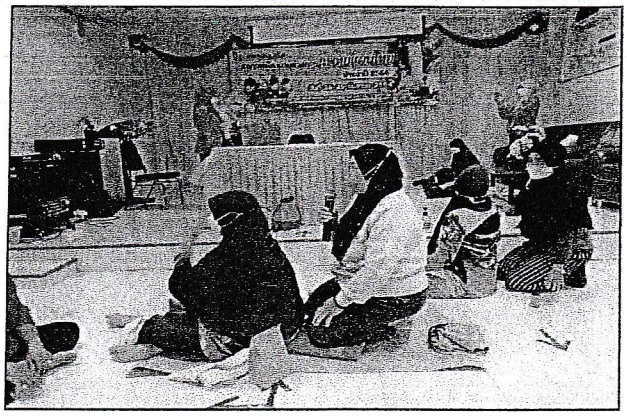
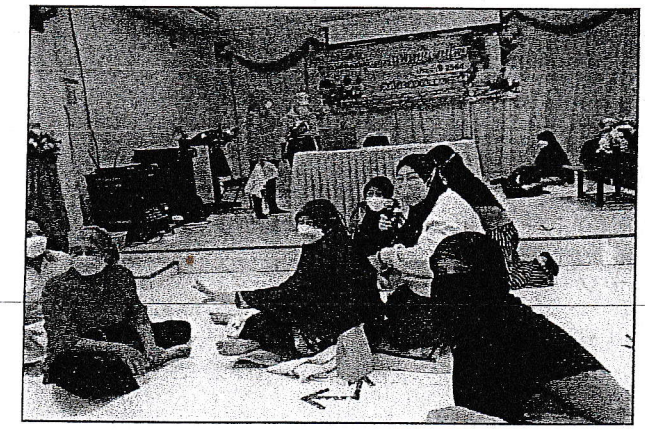
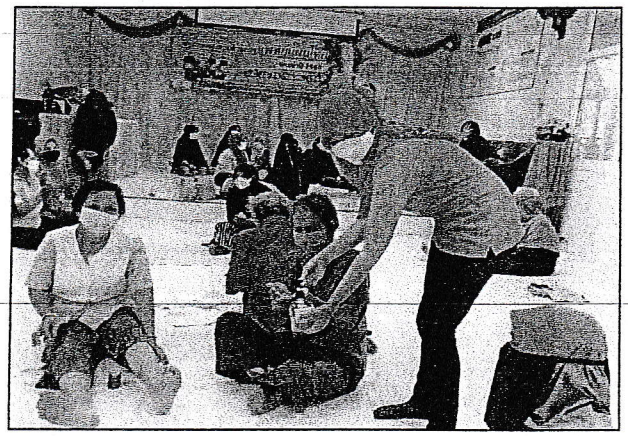




/หัวข้อ...

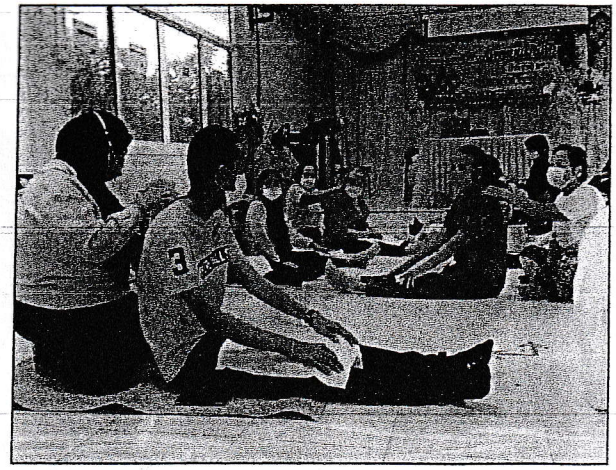
หัวข้อ ความรู้การประยุกต์ใช้ ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิตการใช้ท่าฤาษีดัดตน ๑๕ ท่าหลัก เพื่อปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายทุกส่วน



/หัวข้อ...

หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่านวด คอ บ่า ไหล่ ประโยชน์ที่ได้รับพร้อมสาธิต เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด

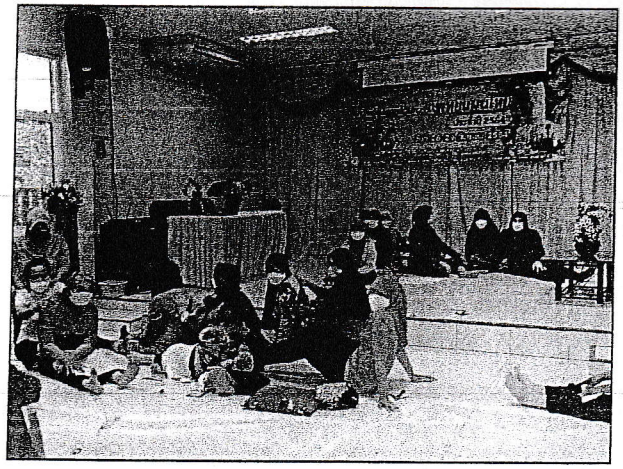



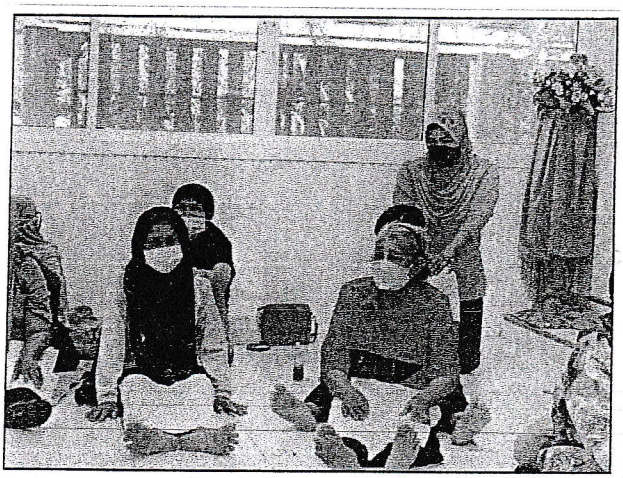
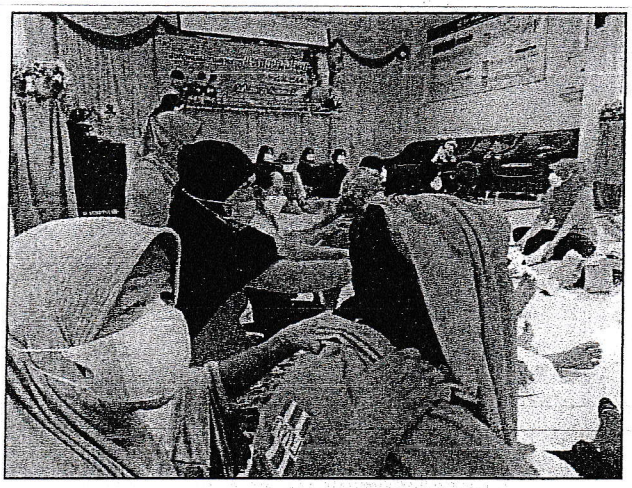
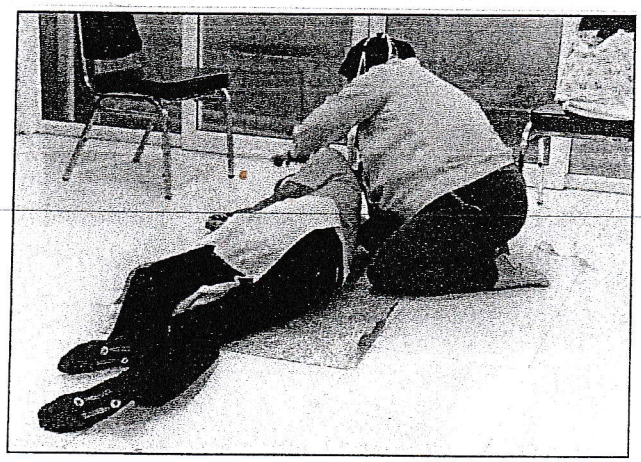




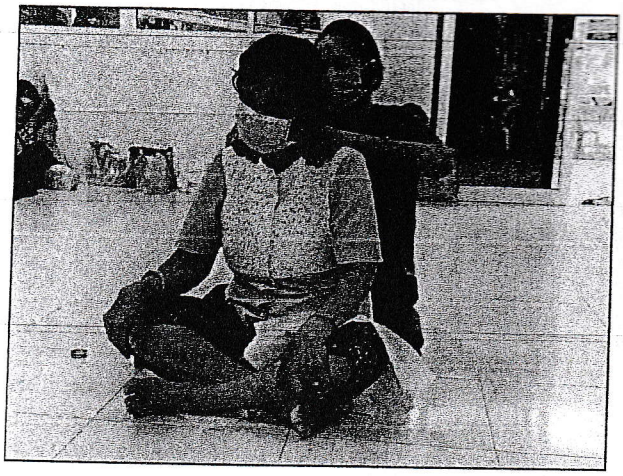
/หัวข้อ...

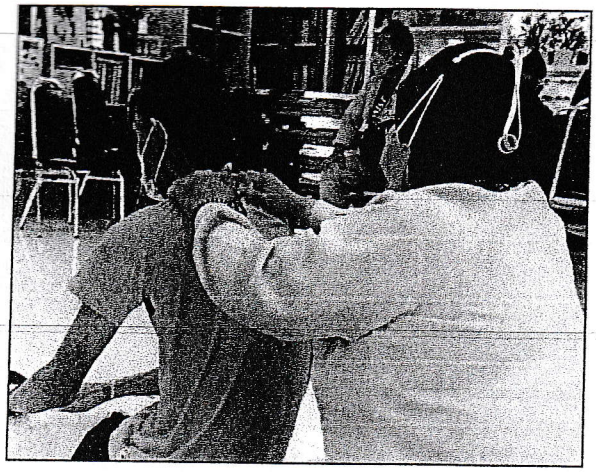
หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้นวดแนวขาด้านหน้าและขาด้านหลัง ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต เพื่อลดความตึงตัวและเพิ่มประสิทธิภาพการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และข้อต่อ




/ภาพ...





ผู้เข้าร่วมโครงการถ่ายภาพร่วมกัน



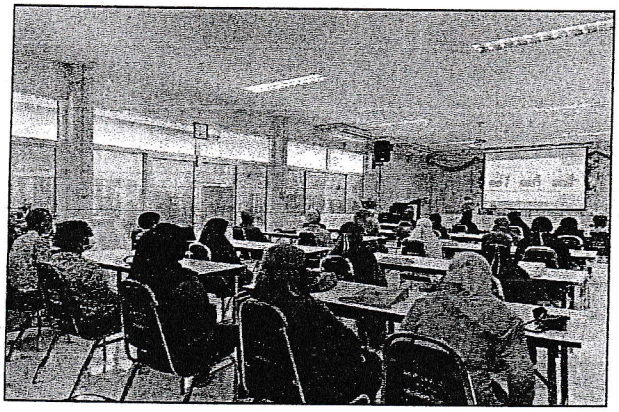
/วันที่ ๒๙ ...

วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๔

ตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าร่วมโครงการ

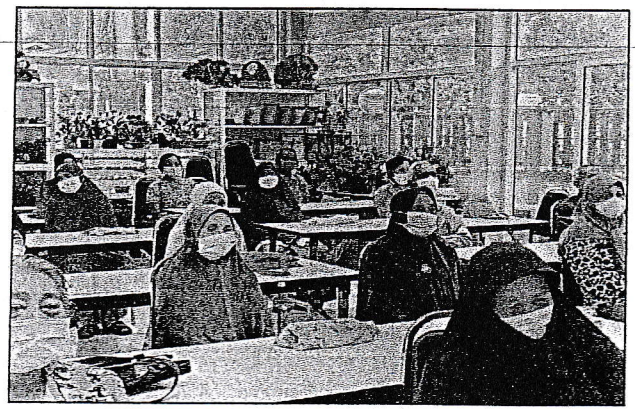


หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าแขน ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต ความเข้มแข็ง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ

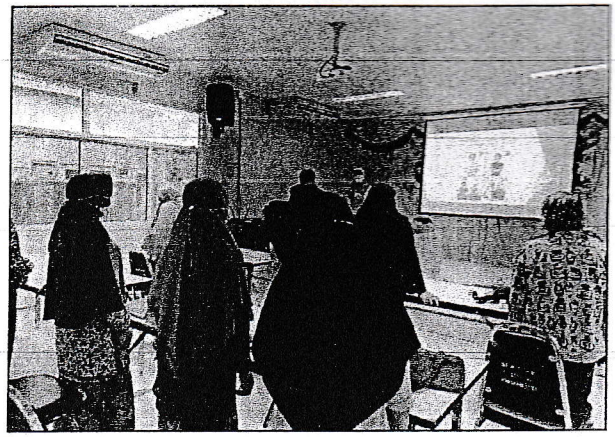


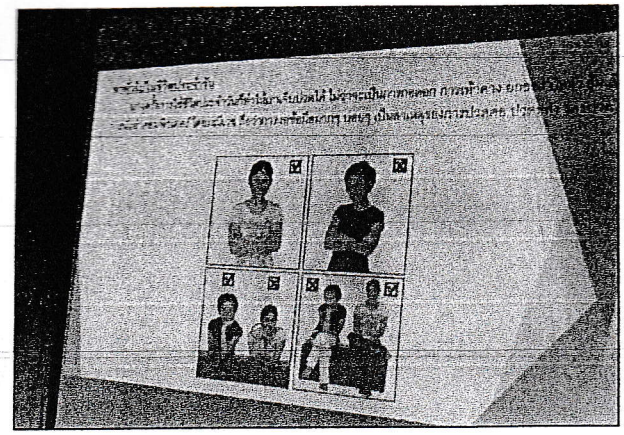




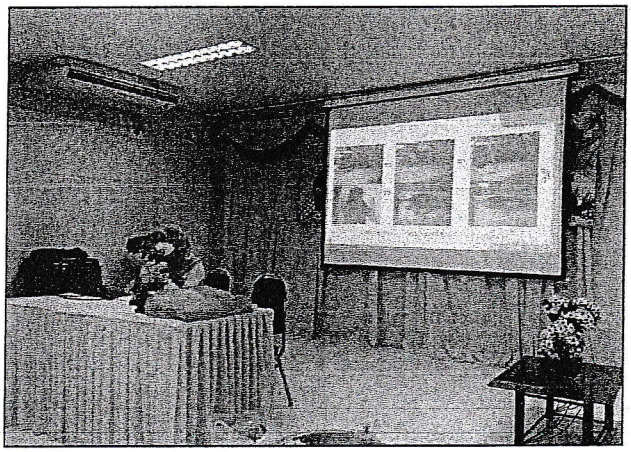


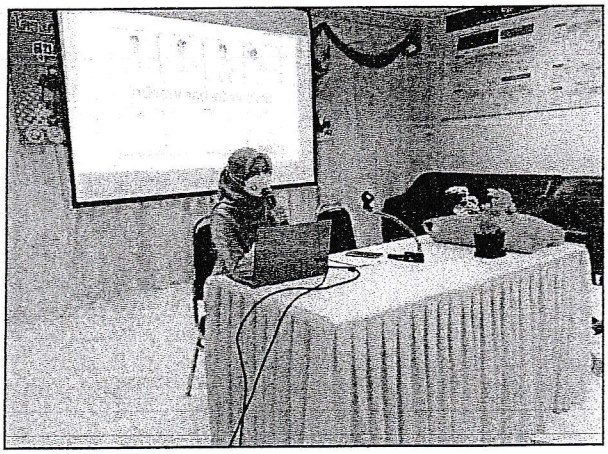
/ภาพ...

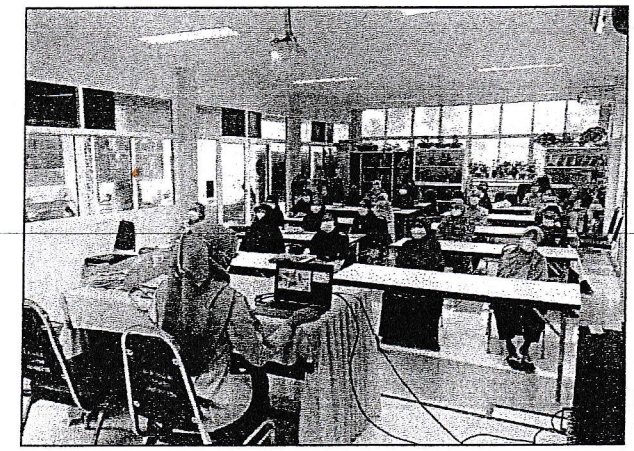


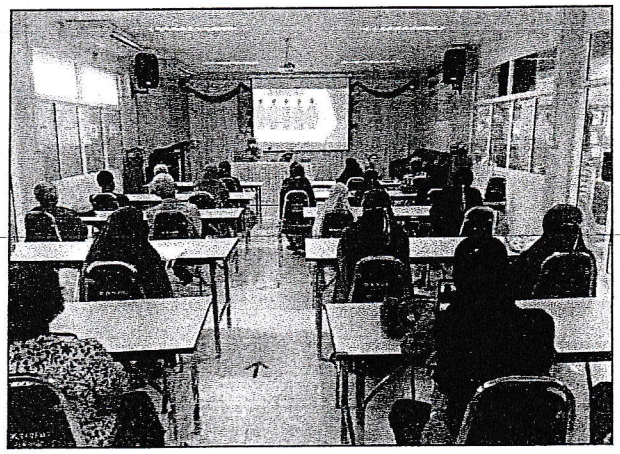


หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าหลัง นอนคว่ำ ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ต่อมไร้ท่อต่างๆทำงานได้ดีขึ้น

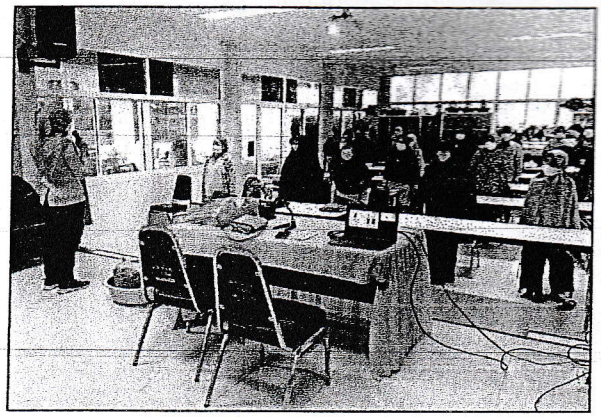
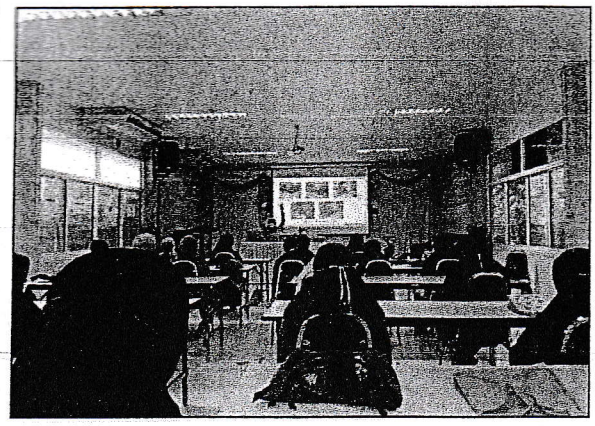




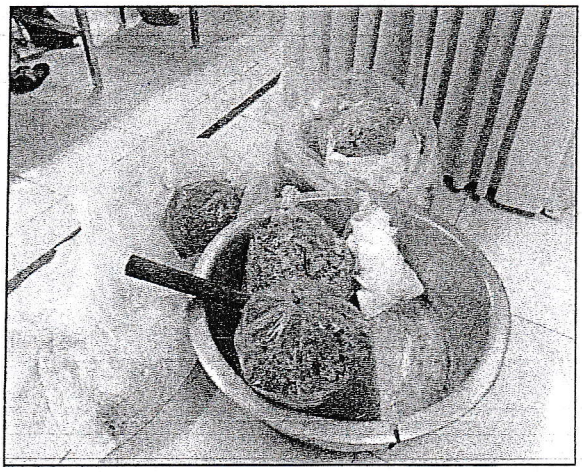




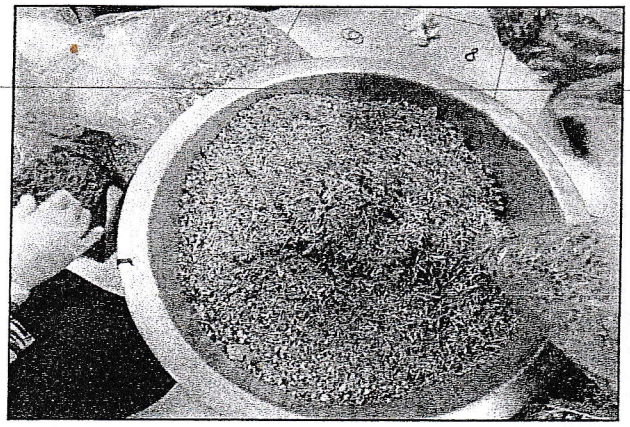
/ภาพ...

หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับการนวด/การเรียนรู้สมุนไพรต่างๆที่มีอยู่ในชุมชน ประโยชน์จากการใช้สมุนไพรและโทษที่เกิดขึ้นหากใช้ไม่ถูกต้อง

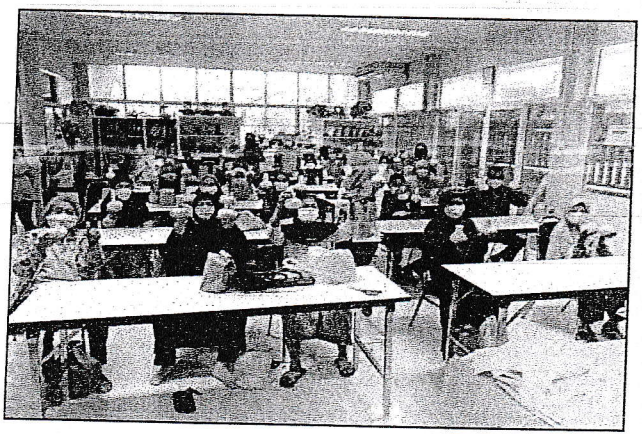
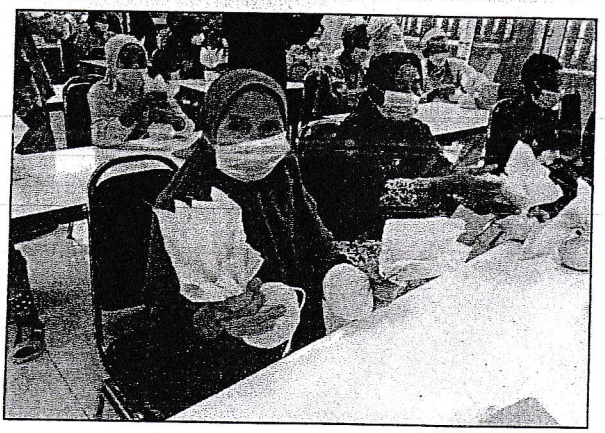



หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบ วิธีการใช้ ประโยชน์และสาธิตการทำลูกประคบ พร้อมฝึกปฏิบัติ




/ภาพ...



ผู้เข้าร่วมโครงการถ่ายภาพร่วมกัน



อาหารกลางวัน

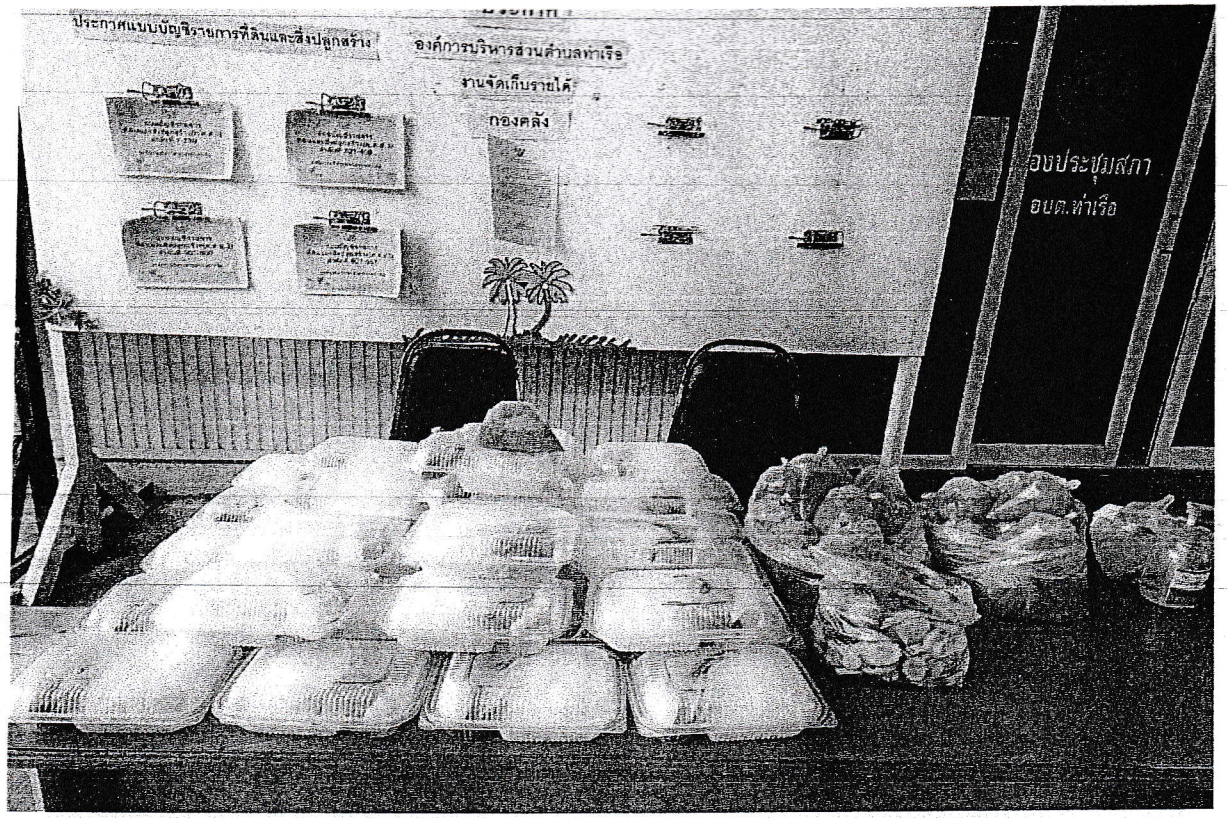
วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

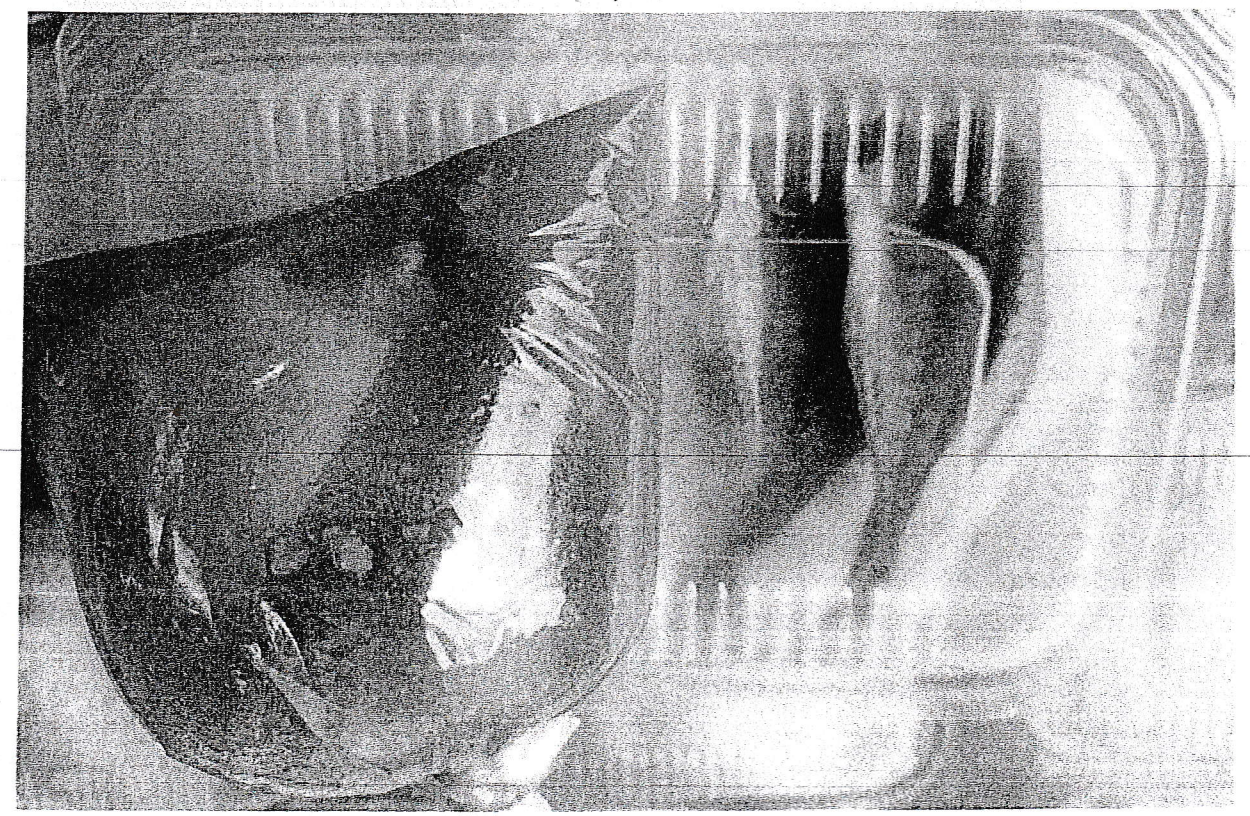




อาหารกลางวัน

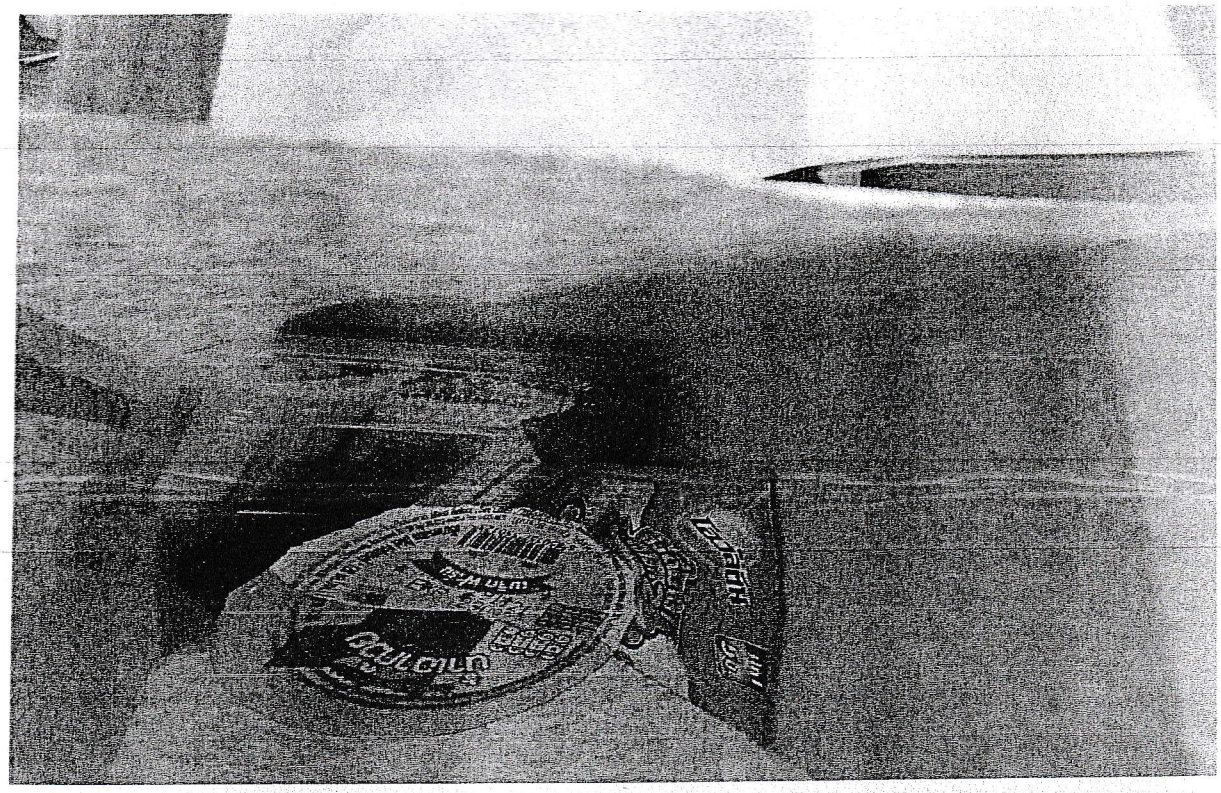
วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๔





อาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า)

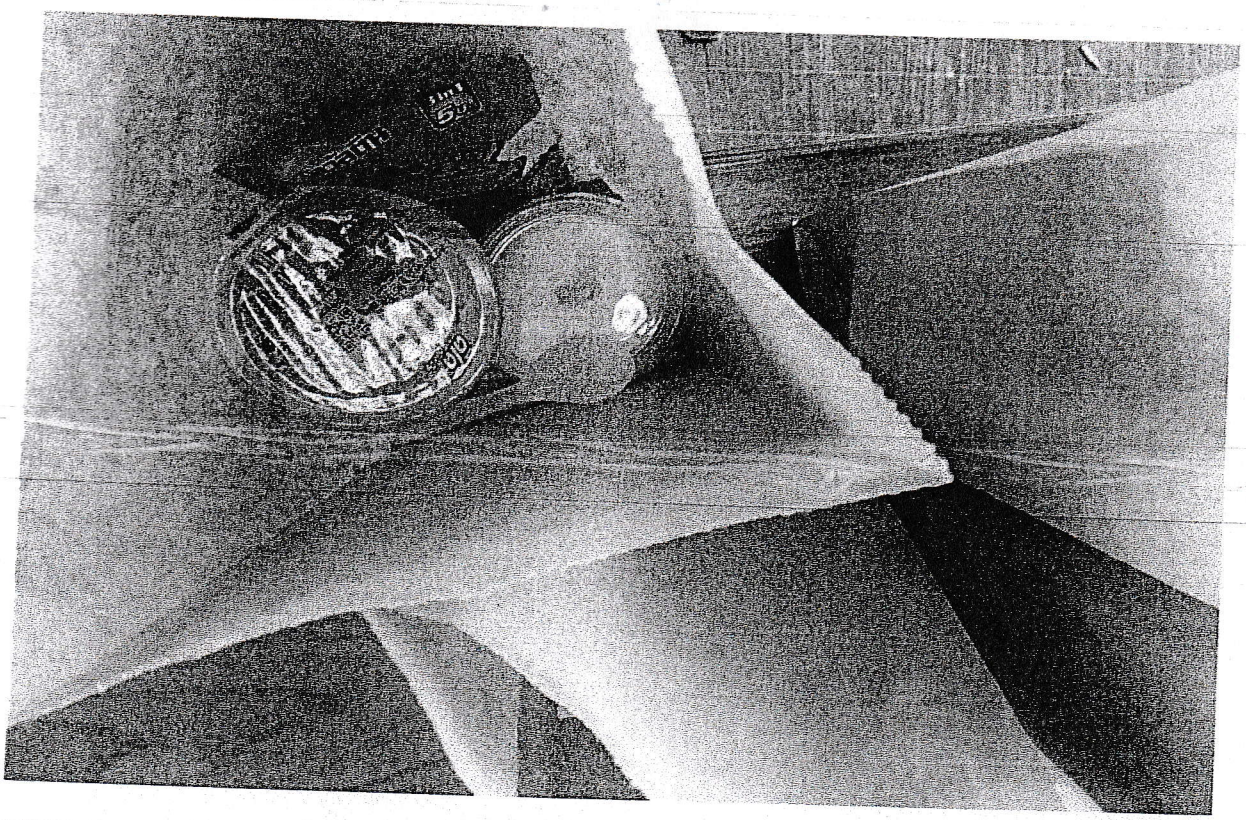
วันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔

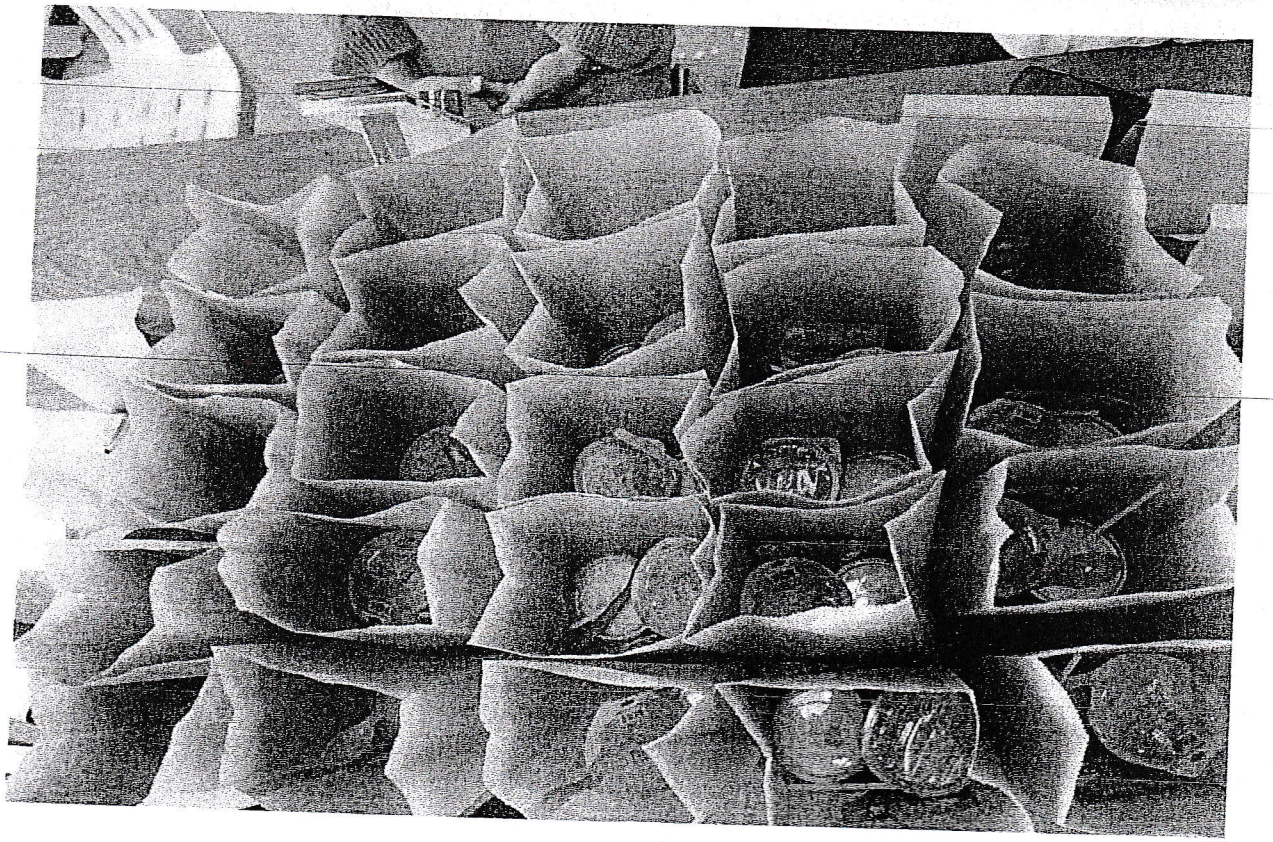




อาหารว่างและเครื่องดื่ม (บ่าย)

๒๙ กันยายน ๒๕๖๔





วันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๖๔

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔

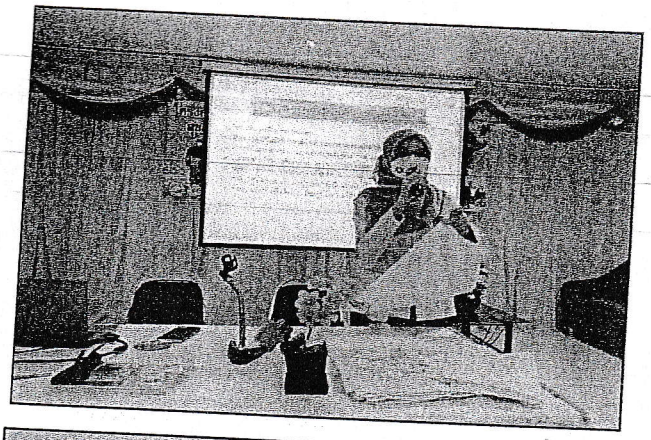
วิทยากร นางสาวอาภรณ์ หลังยาหน่าย แพทย์แผนไทย

หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าแขน ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต ความเข้มแข็ง ความอ่อนตัว การยืดตัว และความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ

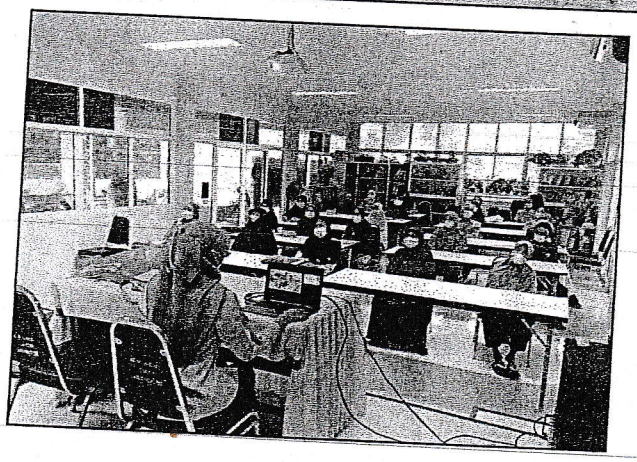
หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าหลัง นอนคว่ำ ประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมสาธิต เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้ต่อมไร้ท่อต่างๆทำงานได้ดีขึ้น

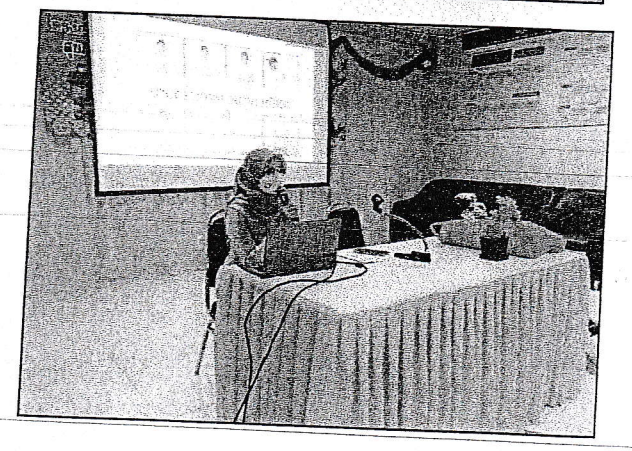
หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้สำหรับการนวด/การเรียนรู้สมุนไพรต่างๆที่มีอยู่ในชุมชน ประโยชน์จากการใช้สมุนไพรและโทษที่เกิดขึ้นหากใช้ไม่ถูกต้อง

หัวข้อ ความรู้เกี่ยวกับการทำลูกประคบ วิธีการใช้ ประโยชน์และสาธิตการทำลูกประคบ พร้อมฝึกปฏิบัติ









ป้ายโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย ประจำปี ๒๕๖๔



