



โครงการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 11

จัดโดย

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณ และสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพ แข็งแรงตามวัย เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอันเป็นผลกระทบต่อ การใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นแนวทางการดูแลผู้สูงอายุ คือการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข มีความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและการมีคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจ ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิต อยู่อย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวสถาบัน เสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงได้กำหนดจัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ “โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจในด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ทุกคนในครอบครัวตระหนักและเล็งเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อครอบครัว
4. เพื่อให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ความสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2565-2570)

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 : พัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมแห่งอนาคต

เป้าประสงค์ : พัฒนางานวิจัย นวัตกรรม บริการสังคมและบริการสุขภาพ

4. เนื้อหาการฝึกอบรม

โครงสร้างหลักสูตร มี 3 ชุดการเรียนรู้	รวม 91 ชั่วโมง
ชุดที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ต้องรู้ : สุขภาพและการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี	40 ชั่วโมง
วิชา ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ (การประเมินความเสี่ยง การป้องกันและการออกกำลังกาย)	3 ชั่วโมง
วิชา ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย	3 ชั่วโมง
วิชา การดูแลสุขภาพองค์รวม	3 ชั่วโมง
วิชา สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม	3 ชั่วโมง
วิชา เวชศาสตร์ชะลอวัย (Anti-Aging)	3 ชั่วโมง
วิชา โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การैयाสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ	7 ชั่วโมง
วิชา การประเมินทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย	6 ชั่วโมง
ชุดที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ควรรู้ : สังคม เศรษฐกิจ ปรัชญาชีวิตและจิตอาสา	24 ชั่วโมง
วิชา ชีวิตสูงวัยในสังคมความไวสูง	3 ชั่วโมง
วิชา กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will	3 ชั่วโมง
วิชา บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข	3 ชั่วโมง
วิชา การออม การลงทุน การวางแผนทางการเงิน ในวัยเกษียณ (Financial Literacy)	3 ชั่วโมง
วิชา จิตอาสาเพื่อสังคม (พบวิทยากรที่ปรึกษา)	9 ชั่วโมง
ชุดที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ อยากรู้ : สนุกวิทยาศาสตร์และการเรียนรู้สิ่งใหม่	27 ชั่วโมง
วิชา สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน	3 ชั่วโมง
วิชา ดนตรี ศิลปะ และสนุกวิทยาศาสตร์	3 ชั่วโมง
วิชา ลีลาศเพื่อสุขภาพ	3 ชั่วโมง
วิชา Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงวัย	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน	3 ชั่วโมง
วิชา กิจกรรมวันพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11	6 ชั่วโมง
วิชา ศึกษาดูงานนอกสถานที่	6 ชั่วโมง

5. วิทยากร

คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ วิทยากรสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์

6. รูปแบบการอบรม

อบรมภาคทฤษฎี : บรรยาย อภิปราย สาธิต คู่มือทัศน

อบรมภาคปฏิบัติ : ฝึกปฏิบัติ ศึกษาดูงาน

7. วัน เวลา สถานที่จัดอบรม

วันอบรมวันที่ 18 มกราคม -19 มีนาคม 2567 เวลา 09.00 – 16.00 น.

(เรียนเฉพาะวันอังคาร และวันพฤหัสบดี)

- วันปฐมนิเทศและเปิดหลักสูตร รุ่น 11

วันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567 เวลา 09.00 – 16.00 น.

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

- กิจกรรมวันพบเพื่อน รุ่นที่ 10-11

วันอังคารที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

- ศึกษาดูงานนอกสถานที่

วันพฤหัสบดีที่ 7 มีนาคม 2567

- วันปิดหลักสูตร รั้วมติบัตร

วันอังคารที่ 19 มีนาคม 2567

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

8. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

- มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
- ต้องผ่านการคัดเลือก การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายและการสัมภาษณ์
- มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง / สามารถเข้าเรียนด้วยตนเอง (ไม่มีผู้ติดตาม)
- สามารถเข้าเรียนได้ทุกครั้งที่สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์กำหนด

9. จำนวนผู้เข้าอบรม จำนวน 80 คน

10. ค่าลงทะเบียนการอบรม

ค่าลงทะเบียนคนละ 9,800 บาท (เก้าพันแปดร้อยบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเรียนการสอน ดังนี้

- ค่าวิทยากร
- ค่าเอกสาร
- กระเป๋าเอกสาร (ปากกา ป้ายชื่อ สมุดบันทึก)
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- อาหารกลางวัน
- ค่าทัศนศึกษาพิพิธภัณฑ์ / ค่าธรรมเนียมเข้าชม
- ค่าใช้จ่ายศึกษาดูงาน (ค่าของที่ระลึกมอบหน่วยงาน)
- ค่าวุฒิบัตร พร้อมปกหุ้มผ้าไหม
- ค่าห้องประชุม/ห้องเรียน
- ค่าวัสดุการเรียน เรื่อง วิชากิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน

11. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ผากเช็ค (เช็คส่งจ่าย **สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.**)
 เข้าธนาคารกรุงไทย สาขามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ บัญชีเงินฝากออมทรัพย์
 ชื่อบัญชี **สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มธ.** เลขที่บัญชี 986-6-08069-2
 2. ส่งสำเนาหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) พร้อมใบสมัคร
 - www.icehr.tu.ac.th เมนู ส่งหลักฐานโอนเงิน
 - หรือสแกนหลักฐานการโอนเงิน (Pay-in) ส่งไฟล์ไปทาง E-mail : icehr.tu@gmail.com
- ช่องทางการติดต่อ**
- โทรศัพท์ : 0 2613 3820-3 / 093-7568318
 - โทรสาร (FAX) : 0 2225 7517
 - E-mail : icehr.tu@gmail.com

12. วิธีการประเมินผลการอบรม

1. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินวิทยากรรายวิชา
2. ประเมินผลด้วยแบบสอบถามเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

13. การรับรองผลการอบรม

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของระยะเวลาการฝึกอบรม จึงจะได้รับใบวุฒิบัตรผ่านการอบรมจากสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

14. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวศิริพร ยังธินะ นักวิชาการศึกษา เบอร์โทรศัพท์มือถือ 08 0300 4139

โทรศัพท์: 0 2613 3820-3 ต่อ 104 E-mail: yangtina_tu@hotmail.com

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

15. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เบื้องต้น
2. ผู้สูงอายุมีเพื่อนและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. สถาบันได้มีศิษย์โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เพิ่มขึ้น เพื่อสร้างสรรค์คุณประโยชน์เพื่อสังคมร่วมกัน



สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
INSTITUTE FOR CONTINUING EDUCATION AND HUMAN RESOURCES

กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 11

ระหว่างวันที่ 18 มกราคม – 19 มีนาคม 2567 เวลา 08.00 – 16.00 น.

ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดีที่ 18 มกราคม 2567

- | | |
|------------------|---|
| 07.30 – 08.30 น. | ลงทะเบียน/รับเอกสาร |
| 08.30 – 08.45 น. | แนะนำโครงการ และกล่าวต้อนรับ
โดย ศาสตราจารย์ ดร. อีระ สินเดชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 08.45 – 09.00 น. | กล่าวเปิดงาน ปฐมนิเทศ
โดย รองศาสตราจารย์ เกศินี วิฑูรชาติ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 09.00 – 12.00 น. | ปาฐกถา หัวข้อ ชีวิตสูงวัยในสังคมความไวสูง
โดย รองศาสตราจารย์ ดร. ทวีดา กมลเวชช
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 16.00 น. | สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน
โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ |

วันอังคารที่ 23 มกราคม 2567

- | | |
|------------------|--|
| 07.30 – 09.00 น. | ลงทะเบียน/รับเอกสาร |
| 09.00 – 12.00 น. | ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ
การประเมินความเสี่ยง การป้องกัน และการออกกำลังกาย
โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 16.00 น. | การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |

วันอังคารที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 1
09.00 – 12.00 น.	สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	การออม การลงทุน การวางแผนทางการเงิน ในวัยเกษียณ (Financial Literacy) โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันพฤหัสบดีที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2
09.00 – 12.00 น.	Anti-Aging เวชศาสตร์ชะลอวัย โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันพฤหัสบดีที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 3
09.00 – 12.00 น.	ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ลีลาสเพื่อสุขภาพ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันอังคารที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567**(กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11)**

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	กล่าวต้อนรับกิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11 โดย ศาสตราจารย์ ดร. อีระ สินเดชารักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
	กล่าวเปิดกิจกรรม โดย รองศาสตราจารย์ เกศินี วิฑูรชาติ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 10-11 (ต่อ)

วันพฤหัสบดีที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 4
09.00 – 12.00 น.	พบวิทยากรที่ปรึกษา แบ่งกลุ่มการทำกิจกรรม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ประชุมกลุ่มเพื่อเลือกหัวข้อในการทำกิจกรรม) โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	การประชุมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 27 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 5
09.00 – 12.00 น.	โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	Media Literacy การรู้เท่าทันสื่อสำหรับผู้สูงวัย โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันพฤหัสบดีที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 6
09.00 – 12.00 น.	สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 5 มีนาคม 2567

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ ครั้งที่ 7
09.00 – 12.00 น.	กฎหมายครอบครัว มรดก และ การทำ Living Will โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 7 มีนาคม 2567

09.00 – 10.00 น.	ลงทะเบียน
10.00 – 12.00 น.	ศึกษาดูงานนอกสถานที่ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ศึกษาดูงานนอกสถานที่ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันอังคารที่ 12 มีนาคม 2567

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม (ต่อ) โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 14 มีนาคม 2567

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม “จิตอาสาเพื่อสังคม” วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ต่อ) วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ

วันอังคารที่ 19 มีนาคม 2567

(พิธีปิดการอบรม และ มอบวุฒิบัตร)

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 12.00 น.	กล่าวรายงาน โดย ศาสตราจารย์ ดร. ชีระ สินเดชารักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กล่าวปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร โดย รองศาสตราจารย์ เกศินี วิฑูรชาติ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมสันตนาการ / กิจกรรมการแสดง สรุปกิจกรรมโดยประธานรุ่นที่ 10 ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้
18.00 น.	จบหลักสูตรด้วยความประทับใจ

หมายเหตุ

- กำหนดการและวิทยากรอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม
- พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้า เวลา 10.30 - 10.45 น.
ช่วงบ่าย เวลา 14.30 - 14.45 น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.00 - 13.00 น.