



โครงการฝึกอบรม
หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 14
จัดโดย
สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณ และสัดส่วนต่อประชากร จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพ แข็งแรงตามวัย เพราะวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอันเป็นผลกระทบต่อการ ใช้ชีวิตประจำวัน 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 95 ชั่วโมง
ชุดที่ 1 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ต้องรู้ : สุขภาพและการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี		37 ชั่วโมง
วิชา	ปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ (การประเมินความเสี่ยง การป้องกันและการออกกำลังกาย)	3 ชั่วโมง
วิชา	ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย	3 ชั่วโมง
วิชา	การดูแลสุขภาพองค์รวม	3 ชั่วโมง
วิชา	สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม	3 ชั่วโมง
วิชา	อาหารก่อมะเร็ง ภัยร้ายในความอร่อยที่ไม่ควรมองข้าม	3 ชั่วโมง
วิชา	โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา	การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา	โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา	การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา	ฝึกกายภาพบำบัด การดูแลตัวเองสำหรับผู้สูงอายุ	7 ชั่วโมง
วิชา	การประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (หลังการอบรม)	3 ชั่วโมง
ชุดที่ 2 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ ควรรู้ : สังคม เศรษฐกิจ ประชาชนชีวิตและจิตอาสา		25 ชั่วโมง
วิชา	สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566	1 ชั่วโมง
วิชา	สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข	3 ชั่วโมง
วิชา	ออมเงินอย่างไรในวัยเกษียณ	3 ชั่วโมง
วิชา	กฎหมายครอบครัว มรดก	3 ชั่วโมง
วิชา	กฎหมายเกี่ยวกับการจัดการชีวิตและสุขภาพ (Living Will)	3 ชั่วโมง
วิชา	บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ	3 ชั่วโมง
วิชา	จิตอาสาเพื่อสังคม (พบวิทยากรที่ปรึกษา)	9 ชั่วโมง
ชุดที่ 3 ความรู้ที่ผู้สูงอายุ อยากรู้ : สนุกวิทยาศาสตร์และการเรียนรู้สิ่งใหม่		33 ชั่วโมง
วิชา	สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน	9 ชั่วโมง
วิชา	ลีลาศเพื่อสุขภาพ	3 ชั่วโมง
วิชา	ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์	3 ชั่วโมง
วิชา	สูงวัยเท่าทันเอไอ	3 ชั่วโมง
วิชา	กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน	3 ชั่วโมง
วิชา	กิจกรรมวันพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-13	6 ชั่วโมง
วิชา	ศึกษาดูงานนอกสถานที่	6 ชั่วโมง

5. วิทยากร

คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ วิทยากรสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์

6. รูปแบบการอบรม

อบรมภาคทฤษฎี : บรรยาย อภิปราย สาธิต ดูวิดีโอทัศน์

อบรมภาคปฏิบัติ : ฝึกปฏิบัติ ศึกษาดูงาน

7. วัน เวลา สถานที่จัดอบรม

- วันอบรมวันที่ 4 มิถุนายน – 23 กันยายน 2568 เวลา 09.00 – 16.00 น.
(เรียนทุกวันอังคาร)
- วันปฐมนิเทศและเปิดหลักสูตร รุ่น 14
วันพุธที่ 4 มิถุนายน 2568 เวลา 09.00 – 16.00 น.
ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
- กิจกรรมวันพบเพื่อน รุ่นที่ 1-14
วันอังคารที่ 8 กรกฎาคม 2568
ณ โรงแรม รอยัลซิตี (The Royal City Hotel) ถนนบรมราชชนนี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
- ศึกษาดูงานนอกสถานที่
วันอังคารที่ 26 สิงหาคม 2568
ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- วันปิดหลักสูตร รับวุฒิบัตร
วันอังคารที่ 23 กันยายน 2568
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 12,000 บาท (หนึ่งหมื่นสองพันบาทถ้วน) เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินการเรียนการสอน ดังนี้
- ค่าวิทยากร
 - ค่าเอกสาร
 - กระเป๋าเอกสาร (ปากกา ป้ายชื่อ สมุดบันทึก)
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม
 - อาหารกลางวัน
 - ค่าทัศนศึกษาพิพิธภัณฑ์ / ค่าธรรมเนียมเข้าชม
 - ค่าใช้จ่ายศึกษาดูงาน (ค่าของที่ระลึกมอบหน่วยงาน)
 - ค่าวุฒิบัตร พร้อมปกหุ้มผ้าไหม
 - ค่าห้องประชุม/ห้องเรียน
 - ค่าวัสดุการเรียน เรื่อง วิชากิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน
 - ค่าวัสดุในการฝึกปฏิบัติ

11. รายละเอียดการชำระค่าลงทะเบียน

1. โอนเงิน หรือ ผากเช็ค (เช็คสั่งจ่าย 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. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้เบื้องต้น
2. ผู้สูงอายุมีเพื่อนและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม
3. สถาบันได้มีศิษย์โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เพิ่มขึ้น เพื่อสร้างสรรค์คุณประโยชน์เพื่อสังคมร่วมกัน

15. ผู้รับผิดชอบโครงการ / ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นางสาวศิริพร ยังธินะ นักวิชาการศึกษาชำนาญการ
ผู้รับผิดชอบโครงการ
 โทรศัพท์: 0 2613 3820 -3 ต่อ 105 มือถือ: 080-300-4139
 E-mail: yangtina_tu@hotmail.com
2. นางสาววิปศยา เบาสันเทียะ นักวิชาการศึกษา
ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ
 โทรศัพท์: 0 2613 3820 -3 ต่อ 104 มือถือ: 085-927-0795
 E-mail: pumpuy.wb@gmail.com
3. นางสาวปวีณา จันทราภิรมย์ นักวิชาการศึกษา
ผู้ช่วยผู้รับผิดชอบโครงการ
 โทรศัพท์: 0 2613 3820 -3 ต่อ 104 มือถือ: 082-241-2212
 E-mail: momo.rsu@gmail.com



กำหนดการฝึกอบรม

หลักสูตร LIFETIME PROGRAM การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

“โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์” รุ่นที่ 14

ระหว่างวันที่ 4 มิถุนายน – 23 กันยายน 2568 เวลา 08.00 – 16.00 น.

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

วันพุธที่ 4 มิถุนายน 2568

- | | |
|------------------|---|
| 07.30 – 08.00 น. | ลงทะเบียน/รับเอกสาร |
| 08.00 – 08.15 น. | กล่าวต้อนรับ และแนะนำโครงการ
โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกสิทธิ์ หนูนุกัถติ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการวิชาการ |
| 08.15 – 08.30 น. | กล่าวเปิดงาน ปฐมนิเทศ
โดย ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สนิเตชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ |
| 08.30 – 09.00 น. | ปาฐกถาพิเศษ “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2566”
โดย - ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สนิเตชารักษ์
ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกสิทธิ์ หนูนุกัถติ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการวิชาการ
สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 09.00 – 12.00 น. | สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน
โดย - อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คุณศิริขวัญ จันทนิเวศน์
ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คุณรชฎา เหล่าคุ้ม
ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 12.00 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 – 19.00 น. | สานสัมพันธ์วัยใสเพื่อความสุขใจในการอยู่ร่วมกัน
โดย - อาจารย์จตุพร ศิริสวัสดิ์
วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คุณศิริขวัญ จันทนิเวศน์
ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- คุณรชฎา เหล่าคุ้ม
ผู้ช่วยวิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |

วันอังคารที่ 10 มิถุนายน 2568

07.30 – 09.00 น.

ลงทะเบียน/รับเอกสาร

09.00 – 12.00 น.

ปัญหาการทกล้มในผู้สูงอายุ

โดย - รองศาสตราจารย์ ดร.ไพวรรณ สัทธานนท์
 - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ อภิบาลทวีสกุล
 - รองศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร
 - นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฟันงนอม และทีมงาน
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12.00 – 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น.

การใช้ยาสำหรับผู้สูงอายุ

โดย อาจารย์พีรพัฒน์ ทรัพย์พฤทธิกุล
 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 17 มิถุนายน 2568

07.30 – 08.00 น.

ลงทะเบียน/รับเอกสาร

08.00 – 09.00 น.

ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (ยืดกล้ามเนื้อ) ครั้งที่ 1

โดย นักวิทยาศาสตร์การกีฬาภคธิมา สมกล้า
 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

09.00 – 12.00 น.

สูงวัยอยู่อย่างไรให้มีความสุข

โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม
 วิทยาการประจำประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12.00 – 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น.

การออม การลงทุน การวางแผนทางการเงิน**ในวัยเกษียณ (Financial Literacy)**

โดย ดร.สุชาติ สังข์เกษม
 วิทยาการประจำประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 24 มิถุนายน 2568

07.30 – 09.00 น.

ลงทะเบียน/รับเอกสาร

09.00 – 12.00 น.

ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย

โดย - รองศาสตราจารย์ ดร.ไพวรรณ สัทธานนท์
 - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ อภิบาลทวีสกุล
 - รองศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร
 - นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฟันงนอม และทีมงาน
 คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

12.00 – 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น.

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

โดย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรนรินทร์ เมธิกุล
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 1 กรกฎาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (การใช้ยางยืด) ครั้งที่ 2 โดย อาจารย์ไกรยศ สุตสะอาด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์อิสริย์ ศรีศุภโอฬาร อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์อิสริย์ ศรีศุภโอฬาร อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 8 กรกฎาคม 2568**(กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-14)**

07.30 – 08.45 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.45 – 09.00 น.	กล่าวต้อนรับกิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-13 โดย ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สนิเตศวร ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 09.30 น.	กล่าวเปิดกิจกรรม โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.30 – 12.00 น.	กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-13
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมพบเพื่อนศิษย์เก่า สว.มธ. รุ่นที่ 1-13 (ต่อ)

วันอังคารที่ 15 กรกฎาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (โยคะ) ครั้งที่ 3 โดย อาจารย์นุจรินทร์ วาระสิทธิ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	ลีลาสเพื่อสุขภาพ โดย อาจารย์ยุวรี วสุวานิช อาจารย์กรรณิกา ฤกษ์หิรัญโชติ วิทยาการกรุงเทพมหานคร

12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	พบวิทยากรที่ปรึกษา แบ่งกลุ่มนำเสนอกิจกรรม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ประชุมกลุ่มเพื่อเลือกหัวข้อในการทำกิจกรรม) โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิทย์ สิริธีรอรธร วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 22 กรกฎาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (ออกกกำลังกายสมอง) ครั้งที่ 4 โดย ผศ.ดร.บรรณสิทธิ์ สิทธิบรรณกุล สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	โรคที่พึงระวังสำหรับผู้สูงอายุ โดย อาจารย์ นายแพทย์ กวิน พรหมสมบัติ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมสร้างสรรค์ชิ้นงาน โดย อาจารย์จรรยาบรรณ จิตติชาญโกคิน อาจารย์พัชร ชินนิมพานิชย์ อาจารย์จารุณาด โกศลมนตรี วิทยากรประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 29 กรกฎาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (seated exercises) ครั้งที่ 5 โดย นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ผึ้งฉนวน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	อาหารก่อมะเร็ง ภัยร้ายในความอร่อยที่ไม่ควรมองข้าม โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง ศานิต วิชานศวกุล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	สுவัยเท่าทันเอไอ ตอน แชทจีพีทีเบื้องต้น โดย พันตำรวจโท ดร.อัศวินุต แสงทองดี คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

วันอังคารที่ 5 สิงหาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (Balance Exercise) ครั้งที่ 6 โดย นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฟิสิกส์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	ดนตรี ศิลปะ และสุนทรียศาสตร์ โดย อาจารย์โณมฉาย อรุณาน นักร้องประจำวงดนตรีกรมประชาสัมพันธ์และวงดนตรีสุนทราภรณ์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	สมอง ระบบประสาท และความจำเสื่อม โดย วิทยาการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 19 สิงหาคม 2568

07.30 – 08.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.00 – 09.00 น.	ออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (แอโรบิก) ครั้งที่ 7 โดย อาจารย์จักรพันธ์ ชูปไธสง สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการพัฒนากีฬา คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
09.00 – 12.00 น.	กฎหมายครอบครัว มรดก โดย อาจารย์อิสราณวัฒน์ ศรีคุณ วิทยาการประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กฎหมายเกี่ยวกับการจัดการชีวิตและสุขภาพ (Living Will) โดย อาจารย์อิสราณวัฒน์ ศรีคุณ วิทยาการประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 26 สิงหาคม 2568 **ศึกษาดูงาน ณ จ.พระนครศรีอยุธยา**

(วัดไชยวัฒนาราม วัดราชบูรณะ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา ตลาดน้ำอโยธยา)	
07.00 – 07.30 น.	ลงทะเบียนพร้อมกันข้างหอประชุมใหญ่ ฟังประตูสนามหลวง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
07.30 – 09.00 น.	รับประทานอาหาร พร้อมออกเดินทางสู่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
09.00 – 12.00 น.	ณ วัดไชยวัฒนาราม วัดราชบูรณะ วัดที่มีความเก่าแก่ที่สุดในพระนครศรีอยุธยา สร้างโดย สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ 2 โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา วิทยาการอิสระด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์

12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านก๋วยเตี๋ยวผักหวาน
13.00 – 16.00 น.	ศึกษาดูงาน ณ พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติเจ้าสามพระยา โดย อาจารย์จุลภัสสร พนมวัน ณ อยุธยา วิทยาการอิสระด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์
16.00 – 16.30 น.	ศึกษาวัฒนธรรมท้องถิ่นและเยี่ยมชมสินค้า ณ ตลาดน้ำอโยธยา
16.30 – 18.00 น.	เดินทางกลับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

วันอังคารที่ 2 กันยายน 2568

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	นำเสนอผลงาน “จิตอาสาเพื่อสังคม” ของแต่ละกลุ่ม วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรรด วิทยาการประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	นำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม “จิตอาสาเพื่อสังคม” (ต่อ) วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรรด วิทยาการประจำโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 9 กันยายน 2568

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00 – 12.00 น.	บ้านปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ โดย วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ประเมินทดสอบสมรรถภาพร่างกาย หลังการอบรม โดย - รองศาสตราจารย์ ดร.ไพวรรณ สัทธานนท์ - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภารัตน์ อภิบาลทวีสกุล - รองศาสตราจารย์ ดร.สายรัก สอาดไพร - นักวิทยาศาสตร์การกีฬาวิชา ฟันธงนอม คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอังคารที่ 23 กันยายน 2568**(พิธีปิดการอบรม และ มอบวุฒิบัตร)**

07.30 – 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 – 12.00 น.	กล่าวรายงาน โดย ศาสตราจารย์ ดร.ธีระ สนิทธารักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
	กล่าวปิดการอบรมและมอบวุฒิบัตร โดย ศาสตราจารย์ ดร.ศุภสวัสดิ์ ชัชวาลย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	กิจกรรมสันตนาการ / กิจกรรมการแสดง สรุปกิจกรรมโดยประธานรุ่นที่ 14 ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้
18.00 น.	จบหลักสูตรด้วยความประทับใจ

หมายเหตุ	1. กำหนดการและวิทยากรอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม	
	2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม <u>ช่วงเช้า</u>	เวลา 10.30 - 10.45 น.
	<u>ช่วงบ่าย</u>	เวลา 14.30 - 14.45 น.
	3. พักรับประทานอาหารกลางวัน	เวลา 12.00 - 13.00 น.