

โครงการฝึกอบรมส่งเสริมอาชีพให้กับประชาชน
กิจกรรมโครงการสร้างเสริมอาชีพและสร้างองค์ความรู้ทักษะการนวดเพื่อสุขภาพ
ในระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗
ณ ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรประจำตำบลนิคมคำสร้อย
โดย องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมน้ำอูน จังหวัดมุกดาหาร

วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗



๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน และรับเอกสารผู้เข้ารับการอบรม



๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิดโครงการ และการนวดเพื่อสุขภาพและการสร้างอาชีพ โดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนิคมคำสร้อย



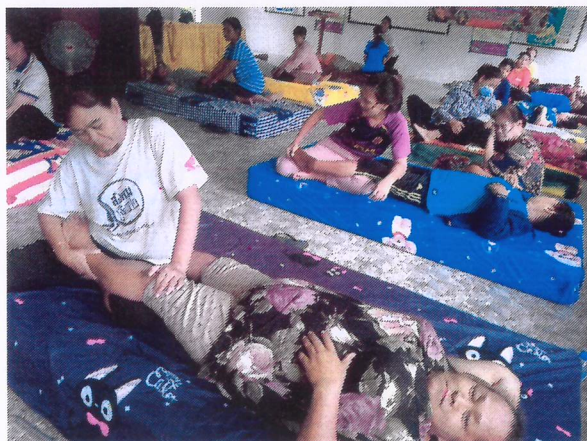


๐๙.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. ความรู้เบื้องต้นของการนวดแผนโบราณ และการประกอบอาชีพการนวดเพื่อสุขภาพ

- จรรยาบรรณของหมอนวดเพื่อสุขภาพ
- สถานที่สำหรับการจัดบริการนวดเพื่อสุขภาพ
- ความสะอาด การแต่งกาย
- หลักการนวด ประโยชน์ของการนวด วินีวต
- การปฏิบัติตัวของผู้นวดประกอบอาชีพนวดเพื่อสุขภาพ
- ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

โดยวิทยากรบรรยาย นางสาวกร บรรพตพิทักษ์ ประธานกลุ่มสตรีนวดแผนไทยบ้านหนองโน





๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน เพื่อเรียนรู้ภาคปฏิบัติ

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗



๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติ

ทบทวนการนวดในวันแรกโดยสลับกันในแต่ละคู่

การบิด จะมีลักษณะคล้ายกับการหมุน

การตัด การใช้น้ำหนักยึด ดัดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นพึงฝึกให้ยืดกว่าการทำงานปกติ เพื่อให้เส้นหย่อนคลาย

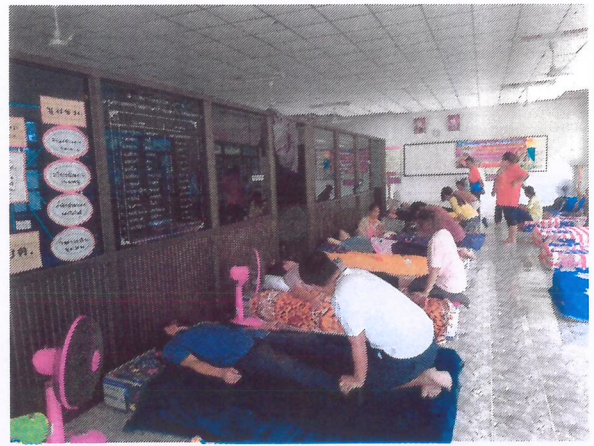
การทุบ การใช้น้ำหนักทุบ ตบ สับ ลงบนกล้ามเนื้อให้ทั่ว

การเขย่า การใช้น้ำหนักเขย่ากล้ามเนื้อ



๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. สลับคู่เพื่อฝึกนวดตามขั้นตอนในช่วงเช้า

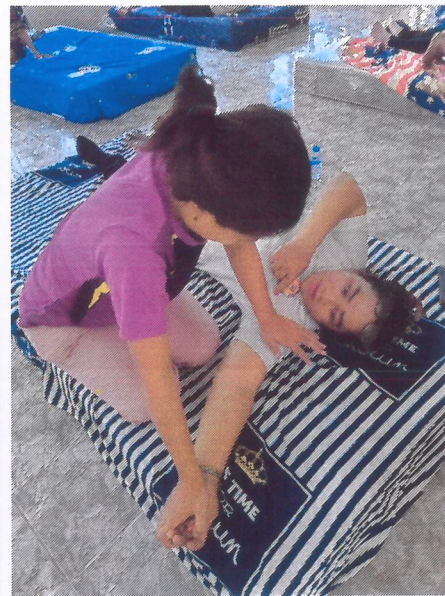
วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗



๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๓๐ น.ความรู้ทางวิชาการเรื่องการประกอบอาชีพการนวดเพื่อสุขภาพ สร้างรายได้อย่างไร
ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น



๐๙.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.การนวดยืด ดัด ลักษณะการนวดแบบนี้คือ การยืด ดัดกล้ามเนื้อ เส้น เอ็น ฟังฟืด ให้ยืดคลาย
การนวดแบบจับเส้น ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงตลอดลำ
เส้นไปตามอวัยวะต่าง ๆ



๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. การนวดแบบกดจุด ลักษณะการนวดคือ การใช้น้ำหนักกดลงไปบนจุดของ ร่างกาย
๑๖.๐๐ น. – ๑๖.๓๐ น. สรุปลผลการดำเนินกิจกรรม