

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



มั่นคงในชีวิต



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



มีงานทำ



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



เรียนรู้สังคม



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

# เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย

ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



สุขภาพดี



กรมกิจการผู้สูงอายุ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์