

ส่วนที่ ๓ แบบรายงานผลการดำเนินงาน

ชื่อแผนงาน โครงการผู้สูงอายุจิตแจ่มใสร่างกายแข็งแรง

ผลการดำเนินงาน วัน เดือน ปี สถานที่ดำเนินงาน

วันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๓ ณ อาคาร จันผา โรงเรียนบ้านคลองขุด หมู่ ๔ ตำบล
คลองขุด อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ / ตัวชี้วัด

บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ สมาชิกศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุตำบลคลองขุด จัดกิจกรรมผู้สูงอายุจิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรงโดยการฝึกออกกำลังกายรำมวยจีน
๒๔ ท่า ซึ่งเป็นศิลปะมวยจีนที่มุ่งเน้นการฝึกจิตและพลัง ให้ผู้ฝึกหายใจเข้ายาวลึกหายใจออกลึกยาว และต้อง
สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายให้ประสานรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป็นการเพิ่ม
ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด รวมทั้งเพิ่มความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ในการ
ฝึกครั้งนี้ผู้ฝึกตั้งใจฝึก วิทยากรก็สอนอย่างเข้มงวด ผู้ฝึกทำได้ทุกคน แต่ยังไม่ชำนาญจะต้องนำมาฝึกปฏิบัติ
ต่อไปจนชำนาญ

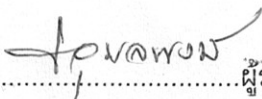
๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ เป็นเงิน ๑๔,๔๓๕ บาท งบประมาณที่จ่ายจริง ๑๔,๔๓๕ บาท

๔. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

ไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ เพราะทุกคนต่างร่วมแรงร่วมใจกันในการดำเนินการทุก
อย่างงานจึงสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ลงชื่อ

..........ผู้รายงาน

(นางประไพ อุบลพงษ์)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลคลองขุด