

๑.กิจกรรม ออกกำลังกายและสันทนาการให้ผู้สูงอายุ

๑.๑ กลุ่มเป้าหมาย คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดจันทร์
สมาชิชมรมผู้สูงอายุตำบลวัดจันทร์
รวม จำนวน _____ ๖๐ _____ คน

๑.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน _____ ๖๖ _____ คน

๑.๓ ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดกิจกรรมตามแผนโครงการ

- (๑) ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อและเอ็นข้อต่อ
- (๒) ช่วยให้กล้ามเนื้อกระชับได้รูปทรงและมีสัดส่วนสวยงาม
- (๓) ช่วยเผาผลาญและลดไขมันในร่างกาย
- (๔) ช่วยป้องกันและชะลอการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อและกระดูก
- (๕) ช่วยป้องกันและลดอาการข้อติดข้อเสื่อมกระดูกบางและกระดูกพรุน
- (๖) ช่วยกระตุ้นระบบการย่อยอาหาร การดูดซึมและการทำงานของ อวัยวะภายในร่างกาย
- (๗) เพิ่มการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย
- (๘) ช่วยป้องกันและลดอาการปวดเข่า ปวดหลังและการปวดตามข้อ
- (๙) เพิ่มบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่ตลอดจนความมั่นใจให้กับตนเอง
- (๑๐) ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ ความมั่นคงและการทรงตัวที่ดีในการเคลื่อนที่และเคลื่อนไหว
- (๑๑) ช่วยกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนที่ได้รับการบริหารเพิ่มมากขึ้น

๑.๔ ปัญหาและอุปสรรค สมาชิกล้มอุปกรณ์ออกกำลังกาย

๑.๕ ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะ

- (๑) นำอุปกรณ์เก็บไว้ที่ กศน.วัดจันทร์
- (๒) ความต้องการของสมาชิก ให้กิจกรรมออกกำลังกายอยู่ในช่วงแรกของการประชุม