

สรุปโครงการประสานใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยไทเก๊ก และไม้พลอง
ของชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา

๑. ระยะเวลาดำเนินการ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑
๒. กลุ่มเป้าหมาย ๑. สมาชิกชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา
๒. ประชาชนผู้อาวุโสในเขตเทศบาลนครสงขลาที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
๓. สรุปกิจกรรมที่ได้ดำเนินการดังนี้
๑. กิจกรรมออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และไม้พลอง ณ วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑
๒. ฝึกการรำไทเก๊ก และไม้พลอง ให้เกิดทักษะร่วมกับชมรมไทเก๊กเอเวียไนท์ทุกเช้า ณ สนามติณสูลานนท์

๔. ผลการดำเนินการตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	เกณฑ์	ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด
๑. เชิงปริมาณ จำนวนสมาชิกสนใจเข้าร่วมโครงการ ครบจำนวน ๕๐ คน	๑๐๐	๑. คณะกรรมการและสมาชิกให้ความร่วมมือ ในการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และไม้ พลอง
๒. เชิงคุณภาพ สามารถออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และ ไม้พลอง	๘๐	๒. ผลทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีทั่วหน้า และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๕. งบประมาณ

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา	จำนวน ๑๑,๙๐๐ บาท	
๑. ค่าอาหารและเครื่องดื่มสมาชิก (๒๕ x ๕๐ x ๒ มื้อ)	เป็นเงิน	๒,๕๐๐ บาท ✓
๒. ค่าอาหารกลางวัน (๕๐ บาท x ๕๐ คน x ๑ มื้อ)	เป็นเงิน	๒,๕๐๐ บาท ✓
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร		
- ไทเก๊ก (ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง x ๑ คน)	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท ✓
- ไม้พลอง (ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง x ๑ คน)	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท ✓
๔. ค่าป้ายไวนิล	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท ✓
๕. ค่าไม้พลอง (๕๐ x ๓๖ บาท)	เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท ✓
๖. ค่าอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน	๕๕๙ บาท ✓
๗. ค่าสรุปโครงการ	เป็นเงิน	๓๐๐ บาท ✓
รวมเงินโครงการจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ		๑๑,๗๕๙ บาท
คืนเงิน		๑๔๑ บาท

๖. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน

- สถานที่ไม่พร้อม

๗. แนวทางการพัฒนางาน

๑. ให้สมาชิกได้ร่วมออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และไม้พลอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
๒. ให้ความรู้ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

๘. ผลคาดว่าจะได้รับ

๑. สมาชิกได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และไม้พลอง ทำให้สมาชิกสุขภาพดี และ

๙. ข้อเสนอแนะ

๒. เสนอเป็นโครงการต่อเนื่อง

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานเผยแพร่และฝึกอบรมส่งเสริมสุขภาพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครสงขลา

ลงชื่อ..... หัวหน้าโครงการ

(นางพรรณิ พรหมอ่อน)

วันที่ ๒๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ลงชื่อ..... ผู้เสนอโครงการ

(นางพรรณิ พรหมอ่อน)

วันที่ ๒๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ลงชื่อ..... ผู้ตรวจสอบ

(นางสาวเอมอร ไชยมงคล)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

งานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา

วันที่ ๒๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ลงชื่อ..... รับทราบ

(นายสมศักดิ์ ตันติเศรณี)

นายกเทศมนตรีนครสงขลา

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา