แบบรายงานผลการปฏิบัติงานและแผนการจ่ายเงินหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งต่อ ประจำปี ๒๕๖๓

☑ โครงการระยะสั้น (ระยะเวลาการดำเนินโครงการไม่เกิน ๑๘๐วัน) รายงานผลภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันเสร็จสิ้นโครงการ

☐ โครงการระยะยาว (ระยะเวลาการดำเนินโครงการเกิน ๑๘๐ วัน

เริ่มโครงการ วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....

สิ้นโครงการ วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....

○ ครั้งที่ ๑ รายงานภายในระยะเวลาครึ่งหนึ่งของระยะการดำเนินโครงการ

○ ครั้งที่ ๒ รายงานภายใน ๓๐ วันนับแต่วันเสร็จสิ้นโครงการ

๑. ชื่อองค์กร ชมรมคนรักสุขภาพม.๘ ตำบลทุ่งต่อ

ชื่อหัวหน้าองค์กร นางวรนุช อินนุรักษ์ ตำแหน่งประธานชมรม

ที่ตั้งสำนักงาน ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๘ ตำบลทุ่งต่อ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง ๙๒๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๘๐ ๕๓๐๔๔๐๘ โทรสาร .....-..... .....

E- mail .....-.....

๒. ชื่อโครงการที่ได้รับเงินกองทุน โครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทย " ฤาษีดัดตน"

งบประมาณที่เสนอ ๑๑,๙๐๐ บาท

จำนวนเงินที่ได้รับอนุมัติ ๑๑,๙๐๐ บาท

พื้นที่ดำเนินการ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุตำบลทุ่งต่อ

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางวรนุช อินนุรักษ์

เบอร์โทรศัพท์ ที่ติดต่อได้ ๐๘๐ ๕๓๐๔๔๐๘

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งต่อ

.....

.....

.....

(ลงชื่อ) .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

วัน/เดือน/ปี .....

๓. แผนการดำเนินงานตามโครงการที่ได้รับอนุมัติเงิน

วันที่	การดำเนินกิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓	ประชุมคณะกรรมการชมรมฯ มอบหมายงาน	นางวรนุช
๑๕-๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๓	รับสมัครผู้เข้ารับการอบรม	นายคล่อง นางวรนุช
๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๓	จัดเตรียมสถานที่	นายคล่อง นางอมลพร นางนงเยาว์
	ลงทะเบียน เข้ารับการอบรม	นายคล่อง
	พิธีเปิดการอบรม การบรรยายพิเศษ เรื่อง ประวัติการออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน	นางวรนุช
	สาธิตการออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน ท่าที่ ๑-๕	นางห่วง
	รับประทานอาหารว่าง	นางพะเยาว์
	ฝึกปฏิบัติ ออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน ท่าที่ ๑-๕	นางห่วง
	พัก รับประทานอาหารกลางวัน	นางนงเยาว์ นางวรนุช
	สาธิตและฝึกปฏิบัติ ออกกำลังกายด้วยท่าฤาษีดัดตน ท่าที่ ๖-๑๕	นางห่วง
	พักรับประทานอาหารว่าง	นางพะเยาว์
	ทบทวนท่าออกกำลังกายทั้งหมด โดยทำต่อเนื่องกัน	นางห่วง
	วักถามปัญหา / นัดหมายการฝึกซ้อมให้ต่อเนื่อง / ปิดการอบรม	นางวรนุช นางห่วง

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

ประเภท / จำนวนกลุ่มเป้าหมาย

๓๐ คน

เกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินผลจากการดำเนินโครงการ

๑. ผู้เข้ารับการอบรม ให้ความสนใจเข้าอบรมตลอดระยะเวลาการอบรมไม่น้อยกว่า ๒๕ คน จากกลุ่มเป้าหมาย ๓๐ คน
๒. ผู้ที่เข้ารับการอบรมให้ความร่วมมือและฝึกปฏิบัติด้วนความเต็มใจและสนุกสนาน
๓. สมาชิกมีการฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง อย่างน้อย ๓ วัน/ สัปดาห์

ผู้ประเมินผลโครงการ (ชื่อหน่วยงานหรือชื่อบุคคล)

๑. องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งต่อ

๒. นางอารี เจริญฤทธิ์ ที่ปรึกษาของชมรม

๔ ผลการดำเนินโครงการที่ได้รับการสนับสนุน

การดำเนินการอบรมตามโครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทย " ฤาษีดัดตน" ของชมรมคนรักสุขภาพ ม.๘ ตำบลทุ่งต่อ ได้ดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ ผลการดำเนินงานสำเร็จได้ด้วยดี ตามขั้นตอนที่ปรากฏในข้อ ๓

๕. ปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขปัญหาจากการดำเนินงาน

ปัญหา อุปสรรค	วิธีการแก้ปัญหา
สมาชิกที่มีอายุมาก หรือมีปัญหาสุขภาพ จำนวน ๓ ท่าน ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่วิทยากรแนะนำ เช่น มีการยึดตึงของกล้ามเนื้อ ท่านั่งพื้นไม่สะดวก	แนะนำให้สมาชิกทั้ง ๓ ท่าน ทำเท่าที่ทำได้ มีการนั่งพัก ศึกษาจากที่สมาชิกท่านอื่นปฏิบัติ ฝึกฝนตนเองตามศักยภาพ วิทยากรแนะนำท่าทางที่ถูกต้องเป็นพิเศษ

๖. ข้อเสนอแนะ

ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมตามโครงการดังกล่าว เห็นได้ว่าสมาชิกให้ความสนใจ เข้ารับการอบรมเป็นอย่างดี แนะนำผู้เข้าอบรมนำไปฝึกปฏิบัติให้ต่อเนื่อง แนะนำการขยายผลสู่สมาชิกท่านอื่น มีการนัดออกกำลังกายทุกวัน เวลา ๑๗.๐๐ น. ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๘

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(นางวรนุช อินนุรักษ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมคนรักสุขภาพม.๘ ตำบลทุ่งต่อ

วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๓

การปฏิบัติหน้าที่ของวิทยากร ให้การอบรม โครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทย"ฤาษีดัดตน"

ของ ชมรมคนรักสุขภาพ ม.๘ ตำบลทุ่งต่อ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

วันที่ ๒๐ สิงหาคม 2563 ตั้งแต่เวลา 8.30 – 15.30 น.

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพ หมู่ที่ ๘

ที่	หัวข้อที่ให้การอบรม	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ
1.	การบริหารกล้ามเนื้อบนใบหน้า 7 ท่า	นางห่วง ชูจันทร์	
2.	การบริหารแก้ลมในมือ 4 ท่า		
3.	การบริหารแก้ปวดท้อง ข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ 5 ท่า		
4.	การบริหารแก้ปวดท้อง ข้อเท้า และแก้ลมปวดศีรษะ 5 ท่า		
5.	การบริหารส่วนแขน 8 ท่า		
6.	การบริหาร หัวไหล่ 4 ท่า		
7.	การบริหาร แก้ลมในแขน 4 ท่า		
8.	การบริหาร แก้ปวดเข่า 4 ท่า		
9.	การบริหาร ส่วนอกและขา 4 ท่า		
10.	การบริหาร เอว ขา และไหล่ 3 ท่า		
11.	การแก้ลมในอก การผายปอด 7 ท่า		
12.	ทดสอบการทรงตัว 2 ท่า		
13.	การบริหารตะโพกสลักเพชร 3 ท่า		
14.	การบริหารคอ ขา หน้าอก 3 ท่า		
15.	การบริหารแก้เมื่อยปลายมือ ปลายเท้า 3 ท่า		

รายชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมอบรม โครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทย"
ฤาษีดัดตน"

ของ ชมรมคนรักสุขภาพ ม.๘ ตำบลทุ่งต่อ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

วันที่ ๒๐ สิงหาคม 2563 ตั้งแต่เวลา 8.30 – 16.30 น.

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพ หมู่ที่ ๘

ที่	ชื่อ – สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1.	พ.ส.ต.กษร ช่วยชัย	กษร	
2.	นาง พยอม ชูเชื่อง	พยอม	
3.	นาง พรเพาว์ รัตนวงาน	พรเพาว์	
4.	นาง กฤติยา ชังวาน	กฤติยา	
5.	นางหลง ไวยวิลาศ	หลง	
6.	นางยาใจ ชูมาทอง	~~ยาใจ~~ ยาใจ	
7.	หนูเกื้อ สมทับ	หนูเกื้อ	
8.	วรรณี อินทรัตน์	วรรณี	
9.	น.ส.ศิริภาพร คงรอด	ศิริภาพร	
10.	นายสุเทพ เกิดผล	เกิด	
11.	น.ส.วรนุช สีสมบัติศิลป์	วรนุช	
12.	นาย ศิริชัย ศุภวงศ์		
13.	นายวิรัช เจริญฤทธิ์		
14.	ดอย สมถัยยุรัม	ดอย	
15.	ยง สิทธิชัย	ยง	
16.	เชื้อง ยอดทอง	เชื้อง	
17.	ลมลม นับแสง	ลมลม	
18.	มวญ ไชยแก้ว	มวญ	
19.	นางนาวี ด้วงกิจ	นาวี	
20.	นางสาวลิตา เพาหุรัตน์	ลิตา	
21.	น.ส.อติวรรณ แก้วประดิษฐ์		

รายชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมอบรม โครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายแบบไทย"
ฤาษีดัดตน"

ของ ชมรมคนรักสุขภาพ ม.๘ ตำบลทุ่งต่อ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

วันที่ ๒๐ สิงหาคม 2563 ตั้งแต่เวลา 8.30 – 16.30 น.

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพ หมู่ที่ ๘

ที่	ชื่อ – สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
22.	นาง กัลยา อินทปัญญ์	กัลยา	
23.	นายสอน สุวรรณรักษ์		
24.	นางพ่อง อินทร์หยู่ยาย์	พ่อง	
25.	นาง เหมอมน เกลี้ยงสง	เหมอมน	
26.	นายวิชัย นันแสง	วิชัย	
27.	วี สมฤทัย	วี	
28.	นางห่วน ชูชันทร์	ห่วน	
29.	นาย ช้อย อปรัชกาม.		
30.	นางลิลาวัลย์ สมทัพย์	ลิลาวัลย์	