****

**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** | **2565-L5298-02-008-011**ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขยับกายสบายชีวี** |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เกตรี** |
|  | สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)] |
| *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาลหน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯกลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่5 คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร**กลุ่ม คนรักษ์สุขภาพ หมู่ที่ 2 เกตรี**กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)1. นางสาริตา แก้วสลำ
2. นางกอบกาจญ์ วิบูลย์ชาติ
3. นางซาหรอ แก้วสลำ
4. นางสาวฮามีดา สันง๊ะ
5. นางอิฉะ สาดีน
 |
| **วันอนุมัติ** | **22 มีนาคม 2565** |
| 1. **ระยะเวลาดำเนินโครงการ**
 | ตั้งแต่ เดือน 14 กุมภาพันธ์ 2565 ถึง 30 กันยายน 2565 |
| 1. **สถานที่จัดกิจกรรม**
 | หมู่ที่ 2 ตำบลเกตรี อำเภอเมือง จังหวัดสตูล |
| 1. **งบประมาณ**
 | จำนวน........36,340...............บาท |
| 1. **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**

 ปัญหาส่วนใหญ่ของผู้คนในปัจจุบันนี้คือเรื่องสุขภาพโรคภัยมาเยือนอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้ตัวเนื่องด้วยการที่ไม่ค่อยได้ดูแลตัวเองและไม่ค่อยมีเวลาบางคนต้องทำงานแข่งกับเวลาด้วยซ้ำขาดการออกกำลังกายและกินอาหารไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพของตนเองและภาวะเครียด ประโยชน์ของการออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างสมส่วนกล้ามเนื้อแข็งแรงลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช่วยลดน้ำหนักป้องกันโรคหัวใจทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้นลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและกล้ามเนื้อหัวใจตายความดันโลหิตลดลงลดโอกาสความดันโลหิตสูงและเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตันป้องกันโรคอ้วนโรคกระดูกพรุนและอีกหลาย ๆ โรคด้วยกันช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารลดท้องอืดท้องเฟ้อระบบขับถ่ายดีขึ้นสำหรับพื้นที่หมู่ที่ 2 มีผู้ป่วยความดันเบาหวาน จำนวน 115 คน และมีกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคดังกล่าว ประมาน 101 คน (ข้อมูลจาก รพ.สต.วังพะเนียด) ดังนั้นทางกลุ่มคนรักษ์สุขภาพหมู่ที่ 2 ตำบลเกตรีได้ตระหนักถึงเรื่องดังกล่าวจึงจัดโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขยับกายสบายชีวีเพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้ความรู้และมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายจะได้มีความตระหนักเรื่องดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าว |
| 1. **วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**

**ขั้นเตรียมการ**1. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการทำแผนงานและโครงการ2. สำรวจและกำหนดกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่3. จัดเตรียมวัสดุและอุปกรณ์**ขั้นดำเนินการ**1. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ2. สอนท่าออกกำลังกายขั้นประเมินผล1. สรุปโครงการและรายงานผล |
| 1. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

6.1 ประชาชนได้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมากขึ้น 6.2 ประชาชนได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายมากขึ้นและได้สุขภาพที่ดีตามมา 6.3 ประชาชนจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และแข็งแรงห่างไกลจากโรค |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | **ตัวชี้วัด** |
| วัตถุประสงค์ข้อที่ 1. เพื่อให้ประชาชนได้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมากขึ้นข้อที่ 2. เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายมากขึ้นและได้สุขภาพที่ดีตามมาข้อที่ 3 เพื่อให้ประชาชนจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และแข็งแรงห่างไกลจากโรค | **ตัวชี้วัดความสำเร็จ** 1. ประชาชนในชุมชนได้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมากขึ้น 2. ประชาชนในชุมชนได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายมากขึ้นและได้สุขภาพที่ดีตามมา 3. ประชาชนในชุมชนจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และแข็งแรงห่างไกลจากโรค |

**กิจกรรม(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไหร่ เมื่อไร่ ใช้งบประมาณเท่าไหร่ รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด**

| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| --- | --- | --- |
| **กิจกรรมที่ 1**ประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน **รวมเป็นเงิน 5,600.-บาท** | ประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 30 คน จำนวน 2 ครั้ง คือก่อนเริ่มโครงการและก่อนเสร็จสิ้นโครงการ เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ รายละเอียดค่าใช้จ่าย* ค่าป้ายไวนิลโครงการ เป็นเงิน 450 บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 30 คนx25 บาท เป็นเงิน 750 บาท- ค่าเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล 1 เครื่อง เป็นเงิน 1,000 บาท- ค่าเครื่องวัดความดัน 1 เครื่อง เป็นเงิน 3,000 บาท- สายวัดรอบเอว เป็นเงิน 100 บาท- สมุดบันทึก 30 เล่ม x 10 บาท เป็นเงิน 300 บาท |  |
| **กิจกรรมที่ 2**คืนข้อมูลสุขภาพและอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และโภชนาการ **รวมเป็นเงิน 6,950.- บาท** | คืนข้อมูลสุขภาพและอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และโภชนาการ- ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธี โดยมีการสอนท่าออกกำลังกาย และให้ความรู้เรื่องโภชานาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายรายละเอียดงบประมาน- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 30 คน ๆ ละ 85.-บาท เป็นเงิน 2,550.-บาท- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คน ๆ ละ 25.-บาท จำนวน 2มื้อ เป็นเงิน 1,500.-บาท- ค่าวิทยากร 4 ช.ม.ๆ ละ 600.-บาท เป็นเงิน 2,400.-บาท- ค่าเอกสารแผ่นพับ เป็นเงิน 500 บาท |  |
| **กิจกรรมที่ 3** ปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิก **รวมเป็นเงิน 23,790.-บาท** | ปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและฮูลาฮูปสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง รายละเอียดงบประมาณ- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 150 บาทx 90 วัน เป็นเงิน 13,500.-บาท - โทรทัศน์ SMART TV พร้อมขาแขวนปรับได้ จำนวน 1 ชุด ขนาด 43 นิ้ว เป็นเงิน 9,990.-บาท - วัสดุโครงการ แฟลชไดร์ฟ ขนาดความจุ 32GB จำนวน 1 อัน เป็นเงิน 300.-บาท |  |
|  |  **รวมเป็นเงินทั้งหมด 36,340 บาท****หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวจ่ายได้** |  |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...........**กลุ่ม คนรักษ์สุขภาพ หมู่ที่ 2 เกตรี**.............................................

 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)**

 7.2.1สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

[ข้อ 10(1)]

 7.2.2สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร

ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

 7.2.3สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

 7.2.4สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน............................คน

 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน............................คน

 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน............................คน

 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน............................คน

 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน............................คน

 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน............................คน

 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน............................คน

 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน............30............คน

 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.3.5 การส่งสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 ( นางสาวสุนิตา แก้วสลำ)

ตำแหน่งประธานกลุ่มคนรักษ์สุขภาพ หมู่ที่ 2 เกตรี

วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................

**ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง รายละเอียด)**

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกตรี
ครั้งที่ 3 / 2565 เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2565 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

 🗹 **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขยับกายสบายชีวี โดย กลุ่มคนรักษ์สุขภาพ หมู่ที่ 2 เกตรี จำนวนงบประมาณทั้งสิ้น **36,340**.- บาท

 เพราะ เป็นไปตามการสนับสนุนโครงการประเภทที่ 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

  **ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 เพราะ ......................................................................................................................................................

 .................................................................................................................................................................

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)..................................................................................................................................
................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

 ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)** ภายในวันที่ **30 วัน หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ**

ลงชื่อ………………………………………………

 (นายอับดลมานับ หลงหัน)

 ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลเกตรี
วันที่-เดือน-พ.ศ. ....................................................

**กำหนดการ**

**โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี**

**กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้**

08.00 – 08.30 น. เปิดลงทะเบียน

08.30 – 09.00 น. พิธีเปิดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี

09.00 – 10.00 น. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

10.00 – 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

10.30 – 12.00 น. วิทยาการให้ความรู้ (ต่อ)

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.30 น. วิทยากรให้ความรู้เรื่องท่าบริหารร่างกายด้วยแอโรบิคแดนซ์

14.30 – 15.00 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

15.00 – 16.00 น. วิทยากรสอนท่าบริหารร่างกายด้วยแอโรบิคแดนซ์

16.00 – 16.30 น. ถาม – ตอบแลกเปลี่ยนความรู้

**กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นเวลา 3 เดือน**

16.00 –17.00 น. สอนท่าออกกำลังกายโดย แอโรบิคแดนซ์

17.00 – 17.30 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

**สิ้นสุดโครงการ**