****

**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 กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่5 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. ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงรายละเอียดในการทำแผนงานและโครงการ  2. สำรวจและกำหนดกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่  3. จัดเตรียมวัสดุและอุปกรณ์  **ขั้นดำเนินการ**  1. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  2. สอนท่าออกกำลังกาย  ขั้นประเมินผล  1. สรุปโครงการและรายงานผล | | |
| 1. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**   6.1 ประชาชนได้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมากขึ้น  6.2 ประชาชนได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายมากขึ้นและได้สุขภาพที่ดีตามมา  6.3 ประชาชนจะได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และแข็งแรงห่างไกลจากโรค | | |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| วัตถุประสงค์  ข้อที่ 1. เพื่อให้ประชาชนได้ความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายที่ถูกวิธีมากขึ้น  ข้อที่ 2. เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงการออกกำลังกายมากขึ้นและได้สุขภาพที่ดีตามมา  ข้อที่ 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 และให้ความรู้เรื่องโภชานาการที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดงบประมาน - 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**