

ส่งใช้โครงการ

โครงการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ด้วยวิธีเต้นแอโรบิคปี ๒๕๖๕



ชมรม อสม.

ชมรม อสม. รพ.สต.บางซุด

ตำบลหมอเถาะ อำเภอ แวง จังหวัดนราธิวาส

สนับสนุนโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหมอเถาะ

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน โครงการ ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
(สำหรับผู้เสนอผลงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีเดินแอโรบิกปี ๒๕๖๕

๑. ผลการดำเนินงาน

จัดอบรมกลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไปและชมรมสูงอายุ โดยมีนางสาวปาดิเมาะ หะมะ เป็นวิทยากร
ในการเดินแอโรบิก

- เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก ช่วยให้การนอนดีขึ้น

- เพื่อช่วยลดไขมัน การออกกำลังกายสามารถ ช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในการเผาผลาญไขมันและคลอรีนได้

เป็นอย่างดี

- ช่วยลดน้ำหนักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยในการเผาผลาญแคลอรี ซึ่งเป็นปัญหาสำหรับผู้ที่มี
น้ำหนักตัวเกิน

- ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น เพราะเป็นการกระตุ้นการหลั่งสารเคมีในสมองที่ส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายและ
มีความสุข

๒. สัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๒.๒ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีเดินแอโรบิกปี ๒๕๖๕

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ

๒๔,๖๐๐

บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง

๒๔,๖๐๐

บาท

คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ

.....-.....

บาท

คิดเป็นร้อยละ-.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

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

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

.....

.....

ลงชื่อ.....^{ร.ร.สีชา}.....ผู้รายงาน
(นางรสสีชา นิแม)

ตำแหน่ง ประธาน อสม.รพ.สต.บางซุด

วันที่ - เดือน- พ.ศ. ๑๐ มกราคม ๒๕๖๕