

โครงการส่งเสริมแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวิต ประจำปี 2566

รายงานโดย

ชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 5 ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

สนับสนุนโดย

กองทนหลักประกันสุขภาพตำบลพร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่/ท้องถิ่น
อบต.พร่อน

ประจำปีงบประมาณ2566.....

รายงาน ณ วันที่ ...12...เดือน...กุมภาพันธ์... พ.ศ. 2566.....

- ชื่อโครงการ... ศูนย์แจ้งเบาะแส ข้าราชการ สมาชิก อบต.พร่อน
- ชื่อหน่วยงานบริการ/กลุ่มประชาชน/องค์กรประชาชน... ชมรมตอกเหล็ก อบต.พร่อน 5

() ได้รับการสนับสนุน จำนวน.....1,200.....บาท

() ใช้จ่ายไป ดังนี้

- ค่า อาหารกลางวัน จำนวน 40 คน x 30 บาท x 1 วัน จำนวน 1,200 บาท
- ค่า อาหารกลางวัน จำนวน 40 คน x 30 บาท x 1 วัน จำนวน 1,200 บาท
- ค่า วิทยากร จำนวน 6 ชม. x 500 บาท x 1 วัน จำนวน 3,000 บาท
- ค่า วิทยากร (งบฯ 182180) จำนวน 500 บาท
- ค่า ค่าจ้าง จำนวน 1000 บาท จำนวน 3,750 บาท
- ค่า รถจักรยานยนต์ จำนวน 400 บาท
- ค่า จำนวน บาท
- ค่า จำนวน บาท
- ค่า จำนวน บาท
- ค่า จำนวน บาท

() รวมใช้จ่ายเงินที่ยืมไป () สำรองจ่ายไป ทั้งหมด บาท

- คงเหลือเงินยืมและส่งคืนมาพร้อมนี้ จำนวน บาท

- หน่วยงานบริการ/กลุ่มประชาชน/องค์กรประชาชน... ชมรมตอกเหล็ก อบต.พร่อน 5

ได้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์ของโครงการเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
โดยได้ถือปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับและหนังสือสั่งการที่เกี่ยวข้อง พร้อมคืนเงินเหลือจ่าย
จำนวน.....-.....บาท และได้ส่งหลักฐานการดำเนินการตามโครงการที่ขอรับเงินอุดหนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่/ท้องถิ่น อบต.พร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา มาพร้อมแบบรายงานนี้
เพื่อให้กองทุนฯ เก็บไว้เป็นหลักฐานตรวจสอบจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป ดังนี้

- หนังสือแสดงการใช้คืนเงินยืม
- เอกสารแสดงรายละเอียดการจัดซื้อจัดจ้าง (ถ้ามี)
- เงินสดคืน (ถ้ามี)
- เอกสารที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น รูปภาพกิจกรรม รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

4. วันที่เริ่มทำกิจกรรม... 10 มีนาคม วันที่กิจกรรมแล้วเสร็จ... 17 มี.ค. 66

5. กลุ่มเป้าหมายที่ดำเนินการ... ผู้สูงอายุในตำบล 5

7. พื้นที่ดำเนินการ... อาคาร อบต.พร่อน 5 ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

8. ผลการดำเนินงาน

-กิจกรรม

จัดอบรมการใช้คอมพิวเตอร์ด้านเกษตรกรรมที่อุบลราชธานีและขอนแก่น

-กิจกรรม

สอนนักเรียน

-กิจกรรม

9. ปัญหา/อุปสรรค

10. ข้อเสนอแนะ

ชื่อ ไช้ ผู้จัดทำรายงาน
(น. ไช้ น.ม)

ชื่อ นายไช้ ผู้รับรองรายงาน
(นายไช้ น.ม)

ลงชื่อ นายไช้
(นายไช้ น.ม)
หัวหน้า (หน่วยบริการ / กลุ่ม/ องค์กร ...)

ตอนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงานแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ช่วยแบ่งแรง ขยับกรม สภทช.รวิ

๑. ผลการดำเนินงาน

มอบหมายให้ความรู้ด้านการออกคำสั่งทงช. ทุกทั้ง ๑๑ เขตฯ มาประชุมกันรับ

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ.....

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 19,950 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 12,950 บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค(ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

ลงชื่อ หะอริ ผู้รายงาน
(กองพัฒนาระบบงาน)
ตำแหน่ง ประธาน
วันที่-เดือน-พ.ศ.

สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
แผนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗
ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมออกกำลังกายบ้านควน หมู่ที่ ๕.....

๑๐.๑.๑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

๐(๒)]

๑.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

๑๐.๓.๓ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๑๐.๔.๔ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๑๐.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๐.๔.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๑๐.๔.๖ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ หะยี ผู้เขียนโครงการ/กิจกรรม

(นางหะยีสี๊ะ หามะบูเกะ)

ประธานชมรมออกกำลังกายบ้านควน หมู่ที่ ๕

โครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวิ
บ้านควน ม.๕ ตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพวัยผู้สูงอายุมักเกิดจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่เคยทำจนกลายเป็นนิสัยติดตัว ตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยกลางคน เนื่องจากช่วงวัยกลางคนหรือวัยที่กำลังทำงานนั้นมักจะคิดแต่เรื่องการสร้างฐานะหาเงินให้ได้มากๆ จนละเลย รวมถึงการไม่ควบคุมอาหารทำให้สุขภาพร่างกาย เกิดการสะสมหรือก่อตัวของโรค อวัยวะต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อาการสับสน ประสิทธิภาพการมองเห็น ภาวะสมองเสื่อม อาการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการกลืนการรับประทานอาหาร และปัญหาการได้ยินที่มักเป็นจุดเริ่มต้นของโรคอันตรายต่างๆ การออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุเพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้นยังเป็นการพักผ่อน บำบัดจิตใจ หายเครียด จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลรักษาสุขภาพ ป้องกันเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดภัย ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง ชมรมออกกำลังกายบ้านควน หมู่ที่ ๕ จึงเล็งเห็นความสำคัญต่อผู้สูงอายุเพื่อให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงไม่เกิดความเครียดและลดการเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ จึงได้จัดโครงการอบรมสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวิ นี้ขึ้น

ว. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับวัย
- ตัวชี้วัด ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสม

ก. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่ ม.๕ ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา จำนวน.....๕๐.....คน

ข. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - เดือนกันยายน ๒๕๖๖

ค. สถานที่ดำเนินการ

มัสยิดยาแม่บ้านบุเกะ ม.๕ ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

ง. การดำเนินการ

๑. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๒. ประชุมชี้แจงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๓. เตรียมอุปกรณ์

- ๔.จัดอบรมการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัย
- ๕.ประเมินผลและสรุปโครงการ

งบประมาณ

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร้อม
นวงเงิน ๑๓,๘๕๐ บาท (เงินหนึ่งหมื่นสามพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยแบ่งเป็นรายละเอียดดังนี้

๑.จัดอบรมการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

- | | |
|--|-----------|
| -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน x ๒ มื้อ x ๓๕ บาท x ๑ วัน | ๒,๘๐๐ บาท |
| -ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คน x ๑ มื้อ x ๗๐ บาท x ๑ วัน | ๒,๘๐๐ บาท |
| -ค่าวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท x ๑ วัน | ๓,๖๐๐ บาท |
| -ค่าป้ายโครงการ (ขนาด ๑x ๒ เมตร) | ๕๐๐ บาท |

๒.แผนการออกกำลังกาย (วันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์)

- | | |
|---|-----------|
| - ค่าจ้างเหมาผู้นำออกกำลังกาย ๕๐ วัน | ๓,๗๕๐ บาท |
| - ค่าสมุดบันทึกสุขภาพ เล่มละ ๑๐ บาท x ๔๐ คน | ๔๐๐ บาท |

รวมเป็นเงิน ๑๓,๘๕๐ บาท

(เงินหนึ่งหมื่นสามพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

(หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาพะร่างกายของประชาชน
- ๘.๒ ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- ๘.๓ ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมออกกำลังกายบ้านควน หมู่ที่ ๕

กำหนดการ
 โครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวี
 ประจำปี๒๕๖๖

วัน ๐๐ เดือน มีนาคม ปี ๒๕๖๖

ณ มัสยิดยาแม่บ้านบุเก๊ะ หมู่ที่ ๕ ตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2566

เวลา	กิจกรรม / หัวข้อบรรยาย	วิทยากร
08.00 น. – 09.00 น.	ลงทะเบียนกิจกรรม	โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.พร่อน
09.00 น. – 09.30 น.	พิธีเปิดการอบรม	โดย ผอ. รพ.สต. พร่อน
09.30 น. – 12.00 น.	บรรยาย หัวข้อ “การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม”	โดยคุณ ตำแหน่ง..... รพ.สต.....
12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น. – 15.00 น.	บรรยาย หัวข้อ “จิตดี สุขภาพกายดีสูงวัยแข็งแรง”	โดยคุณ ตำแหน่ง รพ.สต.....
15.00 น. – 16.30 น.	การออกกำลังกาย เล่นเกม ฝึกความจำ ”	โดยคุณ ตำแหน่ง รพ.สต.....

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.00 น. – 10.15 น. และ 14.00 น. – 14.15 น.

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

แผนการออกกำลังกาย (ชมรมออกกำลังกายบ้านควน หมู่ที่ 5)

พฤษภาคม 2566	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
มิถุนายน 2566	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
กรกฎาคม 2566	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
สิงหาคม 2566	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓
	ศุกร์	✓	เสาร์	✓	อาทิตย์	✓

ใบสำคัญรับเงิน
(สำหรับวิทยากร)

จัดฝึกอบรม.....

โครงการ/หลักสูตร ส่งเสริมงานวิจัย วรบัณฑิต นครศรีธรรมราช

วันที่ 10 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2566

ข้าพเจ้า นางสาวสุจิตต์ อายา อาแปะ อยู่บ้านเลขที่ 82/2

ตำบล/แขวง ส.พ.บ. อำเภอ/เขต บึง จังหวัด ย.ศ.

ได้รับเงินจาก ชมรมสภาผู้วิจัย ๕5 ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ค่าวิทยากรตามโครงการส่งเสริมงานวิจัย วรบัณฑิต นครศรีธรรมราช	3,600.-
สิทธิประโยชน์: 100 บาท x 1 อัน	
จำนวนเงิน (สามพันหกสิบบาทถ้วน)	3,600.-

(ลงชื่อ) สุจิตต์ อายา ผู้รับเงิน
(นางสาวสุจิตต์ อายา อาแปะ)

(ลงชื่อ) วิไล น.ม.บ. ผู้จ่ายเงิน
(น.ส.วิไล น.ม.บ.)

ชมรมออกกำลังกาย ม.๕
ตำบลพร่อน อำเภอเมือง
จังหวัดยะลา ๙๕๐๐๐

๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

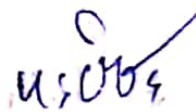
ขอเชิญวิทยากร
ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา

ด้วย ชมรมออกกำลังกาย ม.๕ ตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา ได้จัดอบรม "โครงการสูง
วังแรง ขยับกาย สบายชีวี ปี ๒๕๖๖" ในวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๘.๓๐ -
๑๐ น. ณ อาคารเอนกประสงค์ มัสยิดยาแม่บ้านบูเกะ หมู่ที่ ๕ ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา เพื่อให้
เป้าหมายเข้าใจถึงการป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวี

ในการนี้ชมรมออกกำลังกาย ม.๕ ตำบลพร่อน ได้เห็นว่า นางหะยีฮะมาฮะ
นางเจ้าหน้กษาณการณภพชื่อนกษาน มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเชิญมาเป็น
วิทยากรในการอบรมตามโครงการดังกล่าว เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการที่มีประสิทธิภาพ และเกิดผล

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นางหะยีฮะมาฮะ ฮามะบูเกะ)

ประธานชมรมออกกำลังกาย ม.๕

เล่มที่ 1
เลขที่ 1

ใบเสร็จรับเงิน

วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
ม.ล. รุ่งโรจน์ ปุค ตำบล มอ.ล. อำเภอ ไร่แก้ว จังหวัด ปทุมธานี
รับเงินจาก บริษัท ออโต้แมค จำกัด ช. 5 ที่อยู่ ชอย
อำเภอ ไร่แก้ว จังหวัด ปทุมธานี ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
- ค่าเช่ารถกระบะและเครื่องตัด จำนวน 40 คัน x 0.075 บาท x 1 วัน	2,800
- ค่าเช่ารถกระบะและเครื่องตัด จำนวน 40 คัน x 0.075 บาท x 1 วัน	2,800

จำนวนเงิน 2,800 บาท
(เงินสองพันแปดร้อยบาทถ้วน)

ลงชื่อ รุ่งโรจน์ ปุค ผู้รับเงิน
(ม.ล. รุ่งโรจน์ ปุค)

ลงชื่อ วิรัตน์ ผู้จ่ายเงิน
(ม.ล. วิรัตน์ ม.ล.)

เล่มที่ 1
เลขที่ 1

ใบเสร็จรับเงิน


วันที่ 10 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566

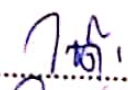
ร.ร. ขาวโงนที่ ๑๒๓๑๕๕๗ ตำบล หนอง อำเภอบึง จังหวัด ยะลา

เงินจาก ข้าราชการบำนาญ ๕ ที่อยู่.....ชอย.....
.....อำเภอ..... จังหวัด..... ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
เงินค่าจ้างขนาบฐานเงินเดือน ๒๐ วัน	๒,๗๕๐	-
	๒,๗๕๐	-

จำนวนเงิน - ๒,๗๕๐ - บาท
(เงินสองพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

ลงชื่อ..... ..... ผู้รับเงิน
(นางสาว นงนุช น. น.)

ลงชื่อ..... ..... ผู้จ่ายเงิน
(ร.ร. ขาวโงนที่ ๑๒๓๑๕๕๗)

เล่มที่
BOOK NO
2

15/4 15/4
เลขที่ 2 ต.พร่อง 0.เมือง จ.ยะลา

เลขที่
BILL NO.
17

CASH SALE บิลเงินสด 現兑單

ชื่อ ชื่อ
NAME วิชาเรียน...
ที่อยู่ 住址
ADDRESS วิชาเรียน...
สินค้า...


วันที่ 日期 (ปี, ๒๕๖๖)
DATE

เลขประจำตัวประชาชน
IDENTIFICATION NO

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี
TAX IDENTIFICATION NO

(ภาคเกษตรกร ผู้มีใบมีเลขประจำตัวประชาชน)

จำนวน QUANTITY 数量	รายการ DESCRIPTION 貨名	หน่วยละ UNIT PRICE 單價	จำนวนเงิน AMOUNT 金額
50 ผล	- ส้มพันธุ์ สลัก สุรนาค	10	400 -
บาท BAHT 銭	- จำนวนเงินทั้งสิ้น -	รวมเงิน TOTAL 共銀	400 -

ผู้รับเงิน 收货人
COLLECTOR 



แบบ ทค. 0403

ทะเบียนเลขที่ 3950100005043

คำขอที่ 9501760000004

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นาย อิมรอน มุหะมัด

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ. 2499

เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2560

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

เปาะยู การค้า

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ใช้ประกอบใบ-ทะเบียนโดยสมัคร

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ค้าปลีก

(เลขที่ 06 มุหะมัด)

ร้านขายของชำ

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 15/4 หมู่ที่ 2 ต.รอก/ชอย ถนน

ตำบล/แขวง พรอน อำเภอ/เขต เมืองยะลา จังหวัด ยะลา

ออกให้ ณ วันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2560



(นาง นรล โสภิตาโตร์)

นายทะเบียนพาณิชย์





ร้าน ดี มีเดีย ดีไซน์ & ปริ้นต์ D Media Design & Printing (สำนักงานใหญ่)

55 ถนนผังเมือง 3 ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

โทร. 091-8484446, 088-7500511

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 1 9599 00322 00 2

ใบเสร็จรับเงิน/ใบกำกับภาษี

คำ : ชมรมออกกำลังกายบ้านควน
หมู่ที่ 5 ตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95160

วันที่ - ๔ มิ.ย. ๒๕๖๖

เล่มที่ 01

เลขที่ 66/19

บ.ที่	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย	จำนวนเงิน
	ป้ายไวนิล โครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวี	1 ป้าย	500.00	500.00
			รวมสินค้า	500.00

เป็นเงินทั้งสิ้น : ห้าร้อยบาทถ้วน



ลงชื่อ.....ผู้จ่ายเงิน

ร้าน ดี มี เดย์ ดีไซน์ & ปรินต์ D Media Design & Printing (สำนักงานใหญ่)

55 ถนนผังเมือง 3 ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

โทร. 091-8484446, 088-7500511

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 1 9599 00322 00 2

ใบส่งของ/ใบแจ้งหนี้

คำ : ชมรมออกกำลังกายบ้านควน
หมู่ที่ 5 ตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95160

เลขที่ 66/72

วันที่ ๔ มิ.ย. ๒๕๖๖

รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย	จำนวนเงิน
ป้ายไวนิล โครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวี	1 ป้าย	500.00	500.00
		รวมสินค้า	500.00

เงินทั้งสิ้น : ห้าร้อยบาทถ้วน

โทร: ม.จ.ม ลูกค้า

ลงชื่อ.....



กรุณาจ่ายเช็ค ส่งจ่ายเช็ค ในนาม "ร้าน ดี มี เดย์ ดีไซน์ & ปรินต์" เท่านั้น , E-mail : dmedia.design55@gmail.com

ขอจัดตั้งเลขที่ 9500265000217



ทะเบียนเลขที่ 1959900322002

ใบทะเบียนพาณิชย์

สำนักงานทะเบียนพาณิชย์

เทศบาลนครยะลา

ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายไชนดิน สทลง

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2565

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

ร้าน ดี มีเดีย ดีไซน์ & ปริ้นติ้ง

เขียนเป็นอักษรโรมัน

D Media Design & Printing Shop

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ

ผลิตและจำหน่ายป้ายไวเนล ป้ายเหล็ก ป้ายผ้า ป้ายฟิวเจอร์บอร์ด โฟมบอร์ด สติกเกอร์

และผลิตงานสื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิด

จำหน่ายเครื่องเขียน-อุปกรณ์ เครื่องใช้สำนักงาน และสื่อสิ่งพิมพ์ทุกชนิด

ที่ตั้งสำนักงานใหญ่

เลขที่ 55 ถนน ผังเมือง 3 ตำบล สะเตง อำเภอ เมืองยะลา จังหวัด ยะลา 95000

เว็บไซต์ :

ไชนดิน สทลง
นายไชนดิน สทลง

ออกให้ ณ วันที่ 10 สิงหาคม พ.ศ. 2565

นางวรรณิ พรหมมีฤทธิ์

นายทะเบียนพาณิชย์



บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
ชื่อ น.ร. ชูสิทธิ์ อรรถนาค น้ำหนัก ส่วนสูง สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ร. ชูสิทธิ์ อรรถนาค น้ำหนัก ส่วนสูง สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ล. ธิติ ธิติ น้ำหนัก 53 ส่วนสูง 144 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 94 83 29 102 50 (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ล. ธิติ ธิติ น้ำหนัก 54 ส่วนสูง 144 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 94 83 29 102 50 (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ล. สุรชาติ ศรี น้ำหนัก 57 ส่วนสูง 155 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 97 86 33 90 44 (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ล. สุรชาติ ศรี น้ำหนัก 55 ส่วนสูง 155 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 95 84 33 89 44 (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ล. อภิสัย สามี น้ำหนัก 39 ส่วนสูง 145 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 78 71 24 82 37 (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ล. อภิสัย สามี น้ำหนัก 39 ส่วนสูง 145 สัปดาห์ ออก/เอาจ/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 78 71 24 82 37 (ลงวันที่บันทึก)

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 57</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 97 89 28 90 46</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 56</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 97 89 28 90 46</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 59</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 85 74 30 98 50</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 61</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 85 75 32 102 50</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 57</p> <p>ส่วนสูง 160</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 90 84 40 98 53</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 57</p> <p>ส่วนสูง 160</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 90 94 40 98 53</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 40</p> <p>ส่วนสูง 145</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 70 66 23 82 42</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. นววิเศษ สาเม:</p> <p>น้ำหนัก 41</p> <p>ส่วนสูง 145</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 70 66 24 83 42</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
ชื่อ ๑๑๖ ชาติภักดิ์ ฟูเต้ น้ำหนัก ๕๒ ส่วนสูง ๑๕๕ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๑ ๗๙ ๒๖ ๙๗ ๕๙ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ ๑๑๖ ชาติภักดิ์ ฟูเต้ น้ำหนัก ๕๑ ส่วนสูง ๑๕๕ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๑ ๗๙ ๒๖ ๙๖ ๕๙ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ ๑๖๑ สวีชัย: สาแผล น้ำหนัก ๕๐ ส่วนสูง ๑๕๐ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๘ ๗๘ ๓๑ ๙๕ ๕๗ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ ๑๖๑ สวีชัย: สาแผล น้ำหนัก ๕๙ ส่วนสูง ๑๕๐ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๘ ๗๗ ๓๑ ๙๕ ๕๗ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ ๑๖๗ ๑๐ชาติ ชาติภักดิ์ น้ำหนัก ๕๙ ส่วนสูง ๑๕๗ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๘ ๘๙ ๓๐ ๙๒ ๕๖ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ ๑๖๗ ๑๐ชาติ ชาติภักดิ์ น้ำหนัก ๕๗ ส่วนสูง ๑๕๗ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๖ ๘๗ ๓๐ ๙๑ ๕๖ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ ๑๖๗ ใจ:๒๒๐เสนา: ลาเต้ น้ำหนัก ๗๕ ส่วนสูง ๑๕๕ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๒ ๙๗ ๓๖ ๑๐๖ ๖๒ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ ๑๖๗ ใจ:๒๒๐เสนา: ลาเต้ น้ำหนัก ๗๐ ส่วนสูง ๑๕๕ สัตส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๐ ๙๕ ๓๖ ๑๐๔ ๖๒ (ลงวันที่บันทึก)

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ นศ. วุชชัย ศรีสุ</p> <p>น้ำหนัก 54</p> <p>ส่วนสูง 156</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 98 85 31 98 35</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. วุชชัย ศรีสุ</p> <p>น้ำหนัก 54</p> <p>ส่วนสูง 156</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 96 84 31 99 35</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. รอกิเงา: สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 44</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 81 82 30 83 40</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. รอกิเงา: สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 44</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 81 82 30 83 40</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ลีลากริแยะ สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 57</p> <p>ส่วนสูง 156</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 82 85 27 95 45</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ลีลากริแยะ สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 55</p> <p>ส่วนสูง 156</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 80 82 27 91 45</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ตีเม้า: สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 62</p> <p>ส่วนสูง 147</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 104 95 33 110 56</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ตีเม้า: สาคะ</p> <p>น้ำหนัก 61</p> <p>ส่วนสูง 147</p> <p>สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 102 94 33 108 56</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ นศ. อาเบลลอส สมจิ๋ว น้ำหนัก 65 ส่วนสูง 158 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 87 72 38 98 58</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. อาเบลลอส สมจิ๋ว น้ำหนัก 64 ส่วนสูง 158 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 87 71 30 97 58</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. สัตย์ สล น้ำหนัก 68 ส่วนสูง 150 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 104 95 35 107 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. สัตย์ สล น้ำหนัก 66 ส่วนสูง 150 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 102 92 35 107 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ฐิติชญาน์ สมจิ๋ว น้ำหนัก 68 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 104 95 35 107 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ฐิติชญาน์ สมจิ๋ว น้ำหนัก 70 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 104 98 35 107 56</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ชวิษฐิณี คุ้มเงา น้ำหนัก 65 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 98 109 36 98 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ชวิษฐิณี คุ้มเงา น้ำหนัก 64 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 98 108 36 98 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
ชื่อ น.ศ. นารีชมพู ใจแจ่ม น้ำหนัก ๗๔ ส่วนสูง ๑๕๕ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๑๐๗ ๙๕ ๙๓ ๙๙ ๖๐ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ศ. นารีชมพู ใจแจ่ม น้ำหนัก ๗๖ ส่วนสูง ๑๕๕ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๑๐๗ ๙๙ ๙๕ ๑๐๑ ๖๐ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ศ. นารีชมพู ขวัญใจ น้ำหนัก ๖๐ ส่วนสูง ๑๕๘ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๑๐๑ ๙๒ ๓๑ ๑๐๑ ๕๑ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ศ. นารีชมพู ขวัญใจ น้ำหนัก ๕๙ ส่วนสูง ๑๕๘ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๑๐๑ ๙๐ ๓๑ ๑๐๐ ๕๐ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ศ. สว่างใจ แสนใจ น้ำหนัก ๕๗ ส่วนสูง ๑๕๕ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๕ ๙๐ ๓๒ ๙๗ ๕๒ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ศ. สว่างใจ แสนใจ น้ำหนัก ๕๗ ส่วนสูง ๑๕๐ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๙๕ ๙๐ ๓๒ ๙๖ ๕๑ (ลงวันที่บันทึก)
ชื่อ น.ศ. สว่างใจ แสนใจ น้ำหนัก ๕๗ ส่วนสูง ๑๕๐ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๐ ๘๒ ๓๐ ๘๔ ๕๐ (ลงวันที่บันทึก)	ชื่อ น.ศ. สว่างใจ แสนใจ น้ำหนัก ๕๓ ส่วนสูง ๑๕๐ สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา ๘๐ ๘๐ ๓๐ ๘๔ ๓๙ (ลงวันที่บันทึก)

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: มิญเฑี น้ำหนัก 57 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 95 90 32 97 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: มิญเฑี น้ำหนัก 56 ส่วนสูง 155 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 94 89 32 97 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ดาฮึงเพ เล้เลา น้ำหนัก 57 ส่วนสูง 154 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 96 89 32 97 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ดาฮึงเพ เล้เลา น้ำหนัก 56 ส่วนสูง 154 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 96 87 32 95 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ฮาเร็ก น้ำหนัก 72 ส่วนสูง 160 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 105 100 34 110 50</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ฮาเร็ก น้ำหนัก 70 ส่วนสูง 160 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 104 100 34 107 50</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ทามะมุเกะ น้ำหนัก 45 ส่วนสูง 150 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 95 89 32 99 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ชื่อ: ทามะมุเกะ น้ำหนัก 46 ส่วนสูง 150 สัดส่วน ออก/เอา/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 94 89 32 97 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ น.ศ. นุชชี่ ชูสีง</p> <p>น้ำหนัก 70</p> <p>ส่วนสูง 160</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 105 93 36 108 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ น.ศ. นุชชี่ ชูสีง</p> <p>น้ำหนัก 70</p> <p>ส่วนสูง 160</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 102 92 36 106 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ น.ศ. ช่อธโรมา: มนพริง</p> <p>น้ำหนัก 55</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 92 85 32 100 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ น.ศ. ช่อธโรมา: มนพริง</p> <p>น้ำหนัก 57</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 93 88 32 102 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ น.ศ. ธอชัช: ศาแดง</p> <p>น้ำหนัก 60</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 101 92 31 100 50</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ น.ศ. ธอชัช: ศาแดง</p> <p>น้ำหนัก 62</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 101 95 31 102 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ น.ศ. ธอชัชเวาเพ: ฟู ๒</p> <p>น้ำหนัก 60</p> <p>ส่วนสูง 158</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 101 92 31 100 51</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ น.ศ. ธอชัชเวาเพ: ฟู ๒</p> <p>น้ำหนัก 63</p> <p>ส่วนสูง 158</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 101 94 31 102 52</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

บันทึกการออกกำลังกาย ก่อน และ หลัง

ก่อนออกกำลังกาย	หลังออกกำลังกาย
<p>ชื่อ นศ. ศาสร์เจ็ท วัฒนสิง</p> <p>น้ำหนัก 54</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 95 85 33 105 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. ศาสร์เจ็ท วัฒนสิง</p> <p>น้ำหนัก 54.5</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 95 85 33 105 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. นิชัยเจ็ท ขวัญภูเก</p> <p>น้ำหนัก 52</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 81 79 26 97 49</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. นิชัยเจ็ท ขวัญภูเก</p> <p>น้ำหนัก 51.5</p> <p>ส่วนสูง 150</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 81 79 26 97 49</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. จอห์นสัน สุนทร</p> <p>น้ำหนัก 65</p> <p>ส่วนสูง 158</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 87 72 30 98 58</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. จอห์นสัน สุนทร</p> <p>น้ำหนัก 62</p> <p>ส่วนสูง 158</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 85 72 30 96 58</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>
<p>ชื่อ นศ. เทลไมเจ็ท ใจเอยง</p> <p>น้ำหนัก 66</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 98 109 36 98 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>	<p>ชื่อ นศ. เทลไมเจ็ท ใจเอยง</p> <p>น้ำหนัก 65</p> <p>ส่วนสูง 155</p> <p>สัดส่วน ออก/เอว/ต้นแขน/สะโพก/ต้นขา 98 107 36 97 55</p> <p>(ลงวันที่บันทึก)</p>

รูปภาพโครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวี ประจำปี 2566



รูปภาพโครงการสูงวัยแข็งแรง ขยับกาย สบายชีวี ประจำปี 2566



ใบลงทะเบียน

กิจกรรม

ภายใต้โครงการ: ศูนย์การเรียนรู้ ร่วมกับ สภ.ร.ส.จ.

วันที่ 10 สิงหาคม 2564

เวลา 08.00 - 16.00

สถานที่: โรงแรม/เดอะคอนเวนชั่นฮิลล์ เชียงใหม่/เชียงใหม่: 815 ม.พหลโยธิน 0-15100 0-15100

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เซ็น	นาย
1	นางสาว/นาง: อรุณรัตน์	29/3 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
2	นางสาว: น.น.น.	55/4 อ. 5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
3	นางสาว: น.น.น.	46/1 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
4	นางสาว: น.น.น.	2 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
5	นางสาว: น.น.น.	1/4 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
6	นางสาว: น.น.น.	45 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
7	นางสาว: น.น.น.	49/1 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
8	นางสาว: น.น.น.	32/1 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว
9	นางสาว: น.น.น.	89/1 อ.5 ต. พรหมเมือง อ.พะเยา	นางสาว	นางสาว

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	จ่าย
10	นางสาว: คำเม	69 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ		คำเม
11	ช.ค. รอดาทิ นาม: นก:	55/2 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	รอดาทิ	รอดาทิ
12	นางเจ้: แอเสว: นาม: นก:	5/2 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	เจ้: แอเสว:	เจ้: แอเสว:
13	น.ส. สุชัยภรณ์ ลือ:	11/2 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	สุชัยภรณ์	สุชัยภรณ์
14	รอก: นก: ศา: นก:	59/1 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	รอก: นก:	รอก: นก:
15	ศิริมาธิ น: นก:	69 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	ศิริมาธิ	ศิริมาธิ
16	ดำ: นก: น: นก:	52 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	ดำ: นก:	ดำ: นก:
17	เอภาคนอ น: นก:	31 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	เอภาคนอ	เอภาคนอ
18	อิด: นก:	29/6 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	อิด:	อิด:
19	นภ: นก: น: นก:	14 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	นภ: นก:	นภ: นก:
20	อวิ: นก: น: นก:	88 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	อวิ: นก:	อวิ: นก:
21	นภ: นก: น: นก:	81 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	นภ: นก:	นภ: นก:
22	น.ส. นภ: นก: น: นก:	50/3 ม. 5 ต. พลับพลา อ.เมือง จ.จ.ศ	นภ: นก:	นภ: นก:

ที่	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	จ่าย
23	นางสาว พงษ์พานิช สุภาพ	50/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	นาง พงษ์พานิช	นาง พงษ์พานิช
24	นางสาว พงษ์พานิช โคกสารสิน	81/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	นาง พงษ์พานิช	นาง พงษ์พานิช
25	นางสาว พิลาภา ปิลาภา	26/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	พิลาภา	พิลาภา
26	นางสาว อารีย์พันธ์ เจ๊ะเส้า	47 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	อารีย์พันธ์	อารีย์พันธ์
27	นางสาว อังเกิ้ล สาเส้า	47/2 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	อังเกิ้ล	อังเกิ้ล
28	นางสาว แอนน์ ชะชะชะ	49/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	แอนน์	แอนน์
29	นางสาว น้อย น้อย น้อย	29 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
30	นางสาว น้อย น้อย น้อย	24 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
31	นางสาว น้อย น้อย น้อย	35/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
32	นางสาว น้อย น้อย น้อย	25/2 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
33	นางสาว น้อย น้อย น้อย	13/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
34	นางสาว น้อย น้อย น้อย	35/1 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย
35	นางสาว น้อย น้อย น้อย	49 อ. 5 ต. พรหม อ. เมือง จ. ชลบุรี	น้อย	น้อย

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	จ่าย
36	นายสาร ใจเฟื่อง ฆาตราช:	49 ม.5 ต.พริ้ง 0.ไร่จว.จ.ช.ลพ.	ใจเฟื่อง	ใจเฟื่อง
37	น.ส. นาคีมา: น.คิง	29/5 ม.6 ต.พริ้ง 0.ไร่จว.จ.ช.ลพ.	นาคีมา:	นาคีมา:
38	นาย นิตยภัต: นาม.บุณ:	41/2 ม.5 ต.พริ้ง 0.ไร่จว.จ.ช.ลพ.	นิตยภัต:	นิตยภัต:
39	น.ส. ร้อยชไม: สิบสอง	29 ม.5 ต.พริ้ง 0.ไร่จว.จ.ช.ลพ.	ร้อยชไม:	ร้อยชไม:
40	นาย แคล้วปิ่น: เลื่อนมธ	54/9 ม.5 ต.พริ้ง 0.ไร่จว.จ.ช.ลพ.	แคล้วปิ่น:	แคล้วปิ่น: