แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	66- L8291-2-18 **ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด**
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	**โครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด**
ชื่อกองทุน	**กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว**
	☐ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] ☑ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] ☐ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] ☐ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] ☐ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	☐ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. ☐ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายคงเกียรติ อร่ามเรือง 2. นางสมสุข ชั้นสกุล 3. นางมาเรีย ปราบคช 4. นางสุดา อัตบุตร 5. นางคนึงจิต อร่ามเรือง

วันที่อนุมัติ	วันที่ 26 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2566 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
งบประมาณ	จำนวน 18,246 บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การมีสุขภาพที่ดีประชาชนจะต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม คือ เรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ เมื่อเจ็บป่วยต้องมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี เริ่มต้นที่ทุกคนต้องรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเอง มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมตามวัย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะโรคบางโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น ไม่ออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีที่สุด ดังนั้นควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงห่างไกลโรค

แต่เนื่องจากการออกกำลังกายมักน่าเบื่อ ไม่มีจุดดึงดูดความสนใจให้ออกกำลังกาย การตีกลองยาวและรำกลองยาวเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งที่สร้างความสนใจให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เนื่องจากมีความสนุกสนานเพลิดเพลินสามารถออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ทำให้มีเพื่อนในการออกกำลังกาย จึงรู้สึกไม่น่าเบื่อ และสามารถออกกำลังกายได้ทุกกลุ่มวัย ได้ทั้งเรื่องความแข็งแรงของร่างกาย ได้เรื่องอารมณ์จิตใจ และด้านสังคม และสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการรำกลองยาวเพื่อสุขภาพสืบสานวัฒนธรรมไทย

สถานที่ดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. ประชุมวางแผนเพื่อจัดทำโครงการ
2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
3. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนสมาชิก
4. จัดกิจกรรมตามโครงการ
5. สรุปผลการดำเนินการโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี
2. สมาชิกผู้สูงอายุสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. ประชาชนมีความรักใคร่ สามัคคีกัน
4. สามารถสืบสานศิลปะการแสดงกลองยาวให้คงอยู่กับอยู่กับชุมชนตลอดไป

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกออกกำลังเพื่อสุขภาพเป็นประจำสม่ำเสมอและต่อเนื่อง 2. เพื่อให้สมาชิกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดีลดภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ 3. เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า ลดความเครียด และลดความแปรปรวนของอารมณ์ในผู้สูงอายุ 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. สมาชิกร้อยละ 80 มาตีกลองและรำกลองยาว เดือนละ 2 ครั้ง 2. เปิดรับเยาวชนที่สนใจร้อยละ 5 เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสืบทอดและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. สมาชิกมีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการสอนตีกลองยาวและสอนรำกลองยาว		
1.1 กิจกรรมย่อย - ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นหรือรำกลองยาวเพื่อสุขภาพมีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มอัตราการไหลเวียนขอ'เลือด การทำงานของหัวใจและกล้ามเนื้อลาย เป็นการเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย วิธีการอบอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที - ขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในการละเล่นหรือรำกลองยาวควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหารแบบเบาๆ เช่น ข้อมือ ข้อศอก แขน หัวไหล่ขา หลังส่วนล่าง ข้อตะโพก ขาหนีบ และส่วนต่างๆของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมเพื่อช่วยลดโอกาสการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและข้อต่ออันเนื่องมาจากอาการบาดเจ็บในระหว่างการละเล่น - ขั้นตอนทักษะพื้นฐานของการละเล่นกลองยาวและรำกลองยาว เพื่อให้เกิดความเคยชิน และสร้างความพร้อมให้กับร่างกายในบริเวณกล้ามเนื้อที่ต้องใช้ในการละเล่นรำกลองยาว	- ค่าวิทยากรตีกลองยาว 3 ชั่วโมงๆละ 600 บ. เป็นเงิน 1,800 บ. - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 30 คนๆละ 70 บ. เป็นเงิน 2,100 บ. - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คนๆละ 30 บ. จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 1,800 บ. - ค่าวิทยากรสอนรำ 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท เป็นเงิน 1,200 บ.	มกราคม - กุมภาพันธ์ 2566

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1.2 กิจกรรมย่อย วันศุกร์ที่ 13 ม.ค 2566 วันศุกร์ที่ 20 ม.ค 2566 วันศุกร์ที่ 27 ม.ค 2566 วันศุกร์ที่ 3 ก.พ 2566 วันศุกร์ที่ 10 ก.พ 2566 วันศุกร์ที่ 17 ก.พ. 2566 วันศุกร์ที่ 24 ก.พ 2566	- ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 200 บ. เป็นเงิน 600 บ. - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คนๆละ 30 บ. เป็นเงิน 900 บ. กิจกรรมต่อเนื่อง จำนวน ๗ ครั้งๆละ 1,500 บ. เป็นเงิน 10,500 บ. - ค่าป้ายไวนิล ขนาด 1.2. x2.4 เมตร เป็นเงิน 346 บ. - รายงานสรุปโครงการ 2 เล่มๆละ 250 บ. เป็นเงิน 500 บ.	
	รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 18,246 บาท	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

☐ 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)

☐ 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

☑ 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

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

☐ 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

☐ 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

☐ 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....

☐ 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....

☐ 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....

☐ 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....

☐ 7.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....

☐ 7.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....

☐ 7.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....

☐ 7.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....

☐ 7.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

☐ 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ☐ 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 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/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

☐ 7.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

☐ 7.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

☐ 7.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

☐ 7.4.5.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

☐ 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

☐ 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

☐ 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

☐ 7.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

☐ 7.4.6.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☐ 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

☐ 7.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

☐ 7.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

☐ 7.4.7.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

☐ 7.4.8.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

☐ 7.4.9.1 อื่น ๆ (ระบุ) .....

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นายคงเกียรติ อร่ามเรือง ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว
2. นางศุภรัตน์ สุนทรนนท์ ตำแหน่ง รองประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ลงชื่อ ..... ผู้เขียนแผนงาน/โครงการ

(นางคนึงจิต อร่ามเรือง)

ตำแหน่ง เลขานุการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

(นายคงเกียรติ อร่ามเรือง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ตารางการอบรม

โครงการ รำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด

วันที่ 3 มกราคม 2566

สถานที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ครั้งที่ 1

.....

08.00น. – 08.30น	รายงานตัว
08.30น - 09.00 น.	พิธีเปิด นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลย่านตาขาว นายวุฒิชัย สุนทรนนท์ รายงานที่มาของโครงการ นายคงเกียรติ อร่ามเรือง ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว
09.10น – 09.20น	รับประทานอาหารว่าง
09.20น – 12.20น	แบ่งกลุ่มๆละ6 คน ประวัติความเป็นมาของกลองยาว อุปกรณ์ที่ใช้ในการตีกลองยาว - กลองยาวขนาด 10 นิ้ว 6 ใบ - กลองยาวขนาด 12 นิ้ว 2 ใบ - ฆ้องโหม่งขนาด 8 นิ้ว 1 ใบ - ฉาบล่อขนาด 6 นิ้ว 1 ใบ - ฉาบยืนขนาด 8 นิ้ว 1 ใบ - ฉิ่ง 1 คู่- กรับ 1 คู่ การอบอุ่นร่างกาย ทักษะพื้นฐานในการตีกลองยาว นายเผดื่อง รักษศรี
12.20น – 13.00น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00น. – 15.00น.	วิทยากรบรรยาย/สาธิต การรำกลองยาวโดยใช้ท่ารำวงมาตรฐานมาประยุกต์ โดย นางสุภาณี ซ้อนขำ
15.00.น – 15.20น	รับประทานอาหารว่าง
15.20.น – 15.30น	นัดแนะการพบปะครั้งต่อไป

ตารางการอบรม

โครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด

สถานที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ครั้งที่ 2 วันที่ 13 เดือนมกราคม 2566

ครั้งที่ 3 วันที่ 20 เดือนมกราคม 2566

ครั้งที่ 4 วันที่ 27 เดือนมกราคม 2566

.....

13.00 น.-14.00 น.	ทบทวนการตีกลองยาว นายเผดื่อง รักษศรี
14.00 น.-15.00 น.	ทบทวนการรำกลองยาวของแต่ละกลุ่ม นางสุภาณี ซ้อนขำ
15.00 น.-16.00 น.	ทุกกลุ่มร่วมการรำกลองยาว
16.00 น.-16.20 น.	นัดพบครั้งต่อไป

ตารางการอบรม

โครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด

ครั้งที่ 5 วันที่ 3 เดือนกุมภาพันธ์ 2566

สถานที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

.....

13.00 น.-14.00 น.	ทบทวนการตีกลองยาว นายเผดื่อง รักษศรี
14.00 น.-15.00 น.	ทบทวนการรำกลองยาวของแต่ละกลุ่ม นางสุภาณี ซ้อนขำ
15.00 น.-16.00 น.	ทุกกลุ่มร่วมการรำกลองยาว
16.00 น.-16.20 น.	นัดพบครั้งต่อไป

ตารางการอบรม

โครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด

สถานที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ครั้งที่ 6 วันที่ 10 เดือนกุมภาพันธ์ 2566

ครั้งที่ 7 วันที่ 17 เดือนกุมภาพันธ์ 2566

.....

13.00 น.-14.00 น.	ให้แต่ละกลุ่มตีกลองยาว นายเผดื่อง รักษศรี
14.00 น.-15.00 น.	การรำกลองยาวของแต่ละกลุ่ม นางสุภาณี ซ้อนขำ
15.00 น.-16.00 น.	ทุกกลุ่มร่วมการรำกลองยาว
16.00 น.-16.20 น.	นัดพบครั้งต่อไป

ตารางการอบรม

โครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด

สถานที่ดำเนินการ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ครั้งที่ 8 วันที่ 24 เดือนกุมภาพันธ์ 2566

.....

13.00 น.-14.00 น.	ให้แต่ละกลุ่มตีกลองยาว นายเผดื่อง รักษศรี
14.00 น.-15.00 น.	การรำกลองยาวของแต่ละกลุ่ม นางสุภาณี ซ้อนขำ
15.00 น.-16.00 น.	ทุกกลุ่มร่วมการรำกลองยาว
16.00 น.-16.20 น.	นัดพบครั้งต่อไปเดือนละ 2 ครั้ง

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว ครั้งที่ 2/2566 เมื่อวันที่ 26 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2565 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

☑ **อนุมัติ** งบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการรำกลองยาวเพื่อการออกกำลังกายผ่อนคลายความเครียด จำนวน 18,246.-บาท เพราะเป็นไปตามวัตถุประสงค์และระเบียบการเบิกจ่ายของกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว

☐ **ไม่อนุมัติ** งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

.....

☑ ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....(ภายใน 1 เดือน หลังจากดำเนินการเสร็จสิ้น).....

ลงชื่อ .....

(นายวินัติ เดชรัตน์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว