แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	**๒๕๖๖ – L๗๑๖๑ – ๒ - ...07.....** **ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด**
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค ประจำปี ๒๕๖๖
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง
	☐ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] ☑ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] ☐ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] ☐ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] ☐ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	☐ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล ☐ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. ☐ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร..... กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) **<u>คณะกรรมการชมรมแอโรบิคเบตงฮูลู</u>** ๑. นางสาวทองพันธ์ วาจารัตน์ ประธาน ๒. นางสาวอัชพิน จึงไพศาล รองประธาน ๓. นางสาวสมบูรณ์ จงจารุลักษณ์ เลขานุการ ๔. นางสาวนารีรัตน์ ศิริบวรลักษณ์ กรรมการ ๕. นางสาวปรารถนา ธัมมากาศ กรรมการ
วันอนุมัติ	27 ธ.ค. 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่....๓.....เดือน...มกราคม...พ.ศ..๒๕๖๖..... ถึงวันที่...๓๑.....เดือน....กรกฎาคม.....พ.ศ....๒๕๖๖.....
งบประมาณ	จำนวน ๔๐,๔๗๕ บาท (เงินสี่หมื่นสี่ร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เช่นทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีสุขภาพดีขึ้น แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์ได้มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การใช้กล้ามเนื้อและพลังกายลดลง ทำให้สมรรถภาพร่างกายและคุณภาพการปฏิบัติงานในหน้าที่ลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่างๆมีส่วนบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพียงวันละ ๓๐ นาทีและงดสิ่งเสพติดทั้งหลายจะช่วยทำให้สมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและไขมันในเลือดสูง

จากผลการดำเนินโครงการขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิคในปี ๒๕๖๔ จำนวน ๕๐ คนพบดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้เข้าร่วมโครงการ ดังนี้ **ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ** มีน้ำหนักสมส่วน จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖ น้ำหนักเกิน จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒ โรคอ้วน จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒ และโรคอ้วนอันตราย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ **หลังเข้าร่วมโครงการฯ** สมส่วน ๒๗ คิดเป็นร้อยละ ๕๔ น้ำหนักเกิน จำนวน ๑๕ คิดเป็นร้อยละ ๓๐ โรคอ้วน จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ๑๘ และโรคอ้วนอันตราย จำนวน ๐ คน จะพบว่าสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการฯมีแนวโน้มที่ดีขึ้น และจากการดำเนินงานที่ผ่านมายังพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการบางรายมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เนื่องจากยังขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการออกกำลังกายแบบแอโรบิค จึงได้จัดอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ให้ถูกวิธี ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย ซึ่งจะส่งผลให้มีความปลอดภัยและได้ผลดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น ประกอบกับเครื่องเสียงที่ใช้ประกอบการออกกำลังกาย ซึ่งจัดซื้อไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๖๒ ได้ชำรุดไม่สามารถซ่อมแซมได้ ต้องเครื่องเสียงของสมาชิกในชุมชน ซึ่งไม่สะดวกต่อการใช้งานในลักษณะสม่ำเสมอหรือใช้เป็นประจำทุกวัน

ดังนั้นคณะกรรมการชมรมแอโรบิคเบตงฮูลู จึงได้จัดทำโครงการ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค” ประจำปี ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลรักษาสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ใช้เวลาว่างช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชนและใกล้เคียงเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนและพื้นที่ใกล้เคียงกันซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

เป้าหมาย เยาวชนและประชาชนทั่วไป จำนวน ๕๐ คน

พื้นที่ดำเนินการ ณ ลานสมาคมตระกูลฉั่น ชุมชนเบตงฮูลู

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ

๒.ประชาสัมพันธ์ในโรงเรียน/ชุมชนถึงการดำเนินโครงการฯ

๓. อบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยวิทยากรจาก รพ. หรือ ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย มีเนื้อหาดังนี้

๓.๑ บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัยและการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างถูกต้อง และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

๓.๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ“การออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้อง”โดยการแบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่ม ซึ่งจะมีวิทยากรประจำกลุ่มๆละ ๑ คน

๔. ดำเนินการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน จัดให้มีผู้นำในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพมาให้ความรู้และสอนการหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่ถูกต้อง เวลา ๑๗.๓๐น. – ๑๘.๓๐ น.

สุขภาพจิต

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.เยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัยและการออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้อง

๒.เยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

๓.เยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑.เพื่อให้เยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัย และการออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้อง ข้อที่ ๒. เพื่อเยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ข้อที่ ๓ .เยาวชนและประชาชนในชุมชนและบริเวณใกล้เคียง มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม	**ตัวชี้วัดความสำเร็จ** ๑.ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯมาออกกำลังกายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัยและการออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้อง ๒. ร้อยละ ๖๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯมีสุขภาพดีขึ้น ๓.ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯมีความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยการส่งเสริมสุขภาพจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัยและการออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้องฯ		
- ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท	
- ค่าตอบแทนวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๒ กลุ่มๆละ ๑ คนๆละ ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท	มกราคม ๒๕๖๖
- ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ คนๆละ ๗๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ	เป็นเงิน ๓,๗๕๐ บาท	
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คนๆละ ๓๕ บาท ๒ มื้อ	เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท	
- ค่าป้ายไวนิลโครงการขนาด ๑.๕x๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน ๑,๑๒๕ บาท	
-ค่าวัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม แฟ้ม สมุด ปากกา เป็นต้น ๕๐ คนๆละ ๔๐ บาท	เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท	
- ค่าเข้ารูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน	เป็นเงิน ๓๐๐ บาท	
	รวมเป็นเงิน๑๖,๐๗๕บาท	

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑.๒ กิจกรรมย่อยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดำเนินการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน จัดให้มีผู้นำในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ จำนวน ๙ เดือน (ขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนฯ จำนวน ๖ เดือน และดำเนินการเอง จำนวน ๓ เดือน) - ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน ๑ คน ระยะเวลา ๖ เดือน **หมายเหตุ ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกายสนับสนุนไม่เกิน 6 เดือนๆละ 2,000 บาท ต่อปีงบประมาณ	เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท **รวมเป็นเงิน๑๒,๐๐๐บาท**	**มกราคม ๒๕๖๖ ถึง กรกฎาคม ๒๕๖๖**
๑.๓ กิจกรรมย่อยจัดซื้อจัดจ้างครุภัณฑ์ และสื่อประกอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ค่าจ้างทำเพลงประกอบการเต้น แบบ USB จำนวน ๒ อันๆละ ๑,๒๐๐ บาท (๑ อันประกอบด้วย ๔ ชุดเพลง) - เครื่องขยายเสียงแบบเคลื่อนที่ (ตามเอกสารแนบท้าย)	เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท **รวมเป็นเงิน๑๒,๔๐๐บาท**	**มกราคม ๒๕๖๖ ถึง กรกฎาคม ๒๕๖๖**
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๐,๔๗๕.- บาท		

***หมายเหตุ - ทุกรายการทั้งโครงการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายด้วยกันได้
- ขอรับรองว่ารายการข้างต้นเบิกไม่ซ้ำซ้อนกับหน่วยงานใด

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน **คณะกรรมการชมรมแอโรบิคเบตงฮูลู**

☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
☑ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข[ข้อ ๑๐(๑)]
☑ ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
☐ ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
☐ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
☐ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

☐ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
☑ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
☑ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
☑ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

☑ 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) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

☑ 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 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมฯ
- ☐ 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์
- ☑ 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

☑ 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ☐ 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 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☑ 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวทองพันธ์ วาจารัตน์)

ตำแหน่งประธานชมรมแอโรบิคเบตงฮูลู

วันที่-เดือน-พ.ศ. 19 ธ.ค. 65

กำหนดการ
โครงการขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค ประจำปี ๒๕๖๖"
ณ ลานสมาคมตระกูลฉั่น ชุมชนเบตงฮูลู
****

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๖๖

เวลา	๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน /พิธีเปิด
เวลา	๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	- บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามกลุ่มวัย และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างถูกต้อง (โดยวิทยากรจาก รพ. หรือ ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่)
เวลา	๑๑.๐๐ -๑๒.๐๐ น.	-บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย (โดยวิทยากรจาก รพ. หรือ ศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่)
เวลา	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา	๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.	-อบรมเชิงปฏิบัติการ "การออกกำลังกายด้วยวิธีเต้นแอโรบิคอย่างถูกต้อง" (จำนวน ๒ กลุ่ม) (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย) -ถาม/ตอบปัญหา ข้อเสนอแนะ

****หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา	๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา	๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง