

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองเบตง

รหัสโครงการ	2566- L7161-.... <u>2</u> <u>10</u> ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการชีวผ่านคลาย ออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก ชมรมไทเก๊ก มิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองเบตง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตง กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายเจริญจิตต์ ชาญวิรวงศ์ 2. นางศรีสุดา ลุยะพันธ์ 3. นางรัตนา วงศ์นามโรจน์ 4. นางสาวสุรีย์ รุ่งวิชานิวัฒน์ 5. นายสุธี เจนกุลประสูตร
วันอนุมัติ	<u>27 ธ.ค. 2565</u>
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 3 เดือน มกราคม พ.ศ. 2566 ถึง วันที่ 31 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566
งบประมาณ	จำนวน 28,340.-บาท (สองหมื่นแปดพันสามร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

1. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิด ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายแบบไท้เก๊กก็เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่มีผู้นิยมทั่วโลก เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นร่างกายทุกส่วนทั้งแขนและขา ท่าทางการเคลื่อนไหวเป็นท่าที่มีการยืดและหดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆมีจังหวะที่ผสมผสานกลมกลืน มีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อนผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวสลับไหลต่อเนื่อง การหายใจสอดประสานไปกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอด ทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือการออกแรงกระแทก จึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บร่างกายได้น้อย เมื่อเทียบกับกีฬาที่ใช้แรงชนิดอื่นๆทำให้เหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย แม้แก่ชรา อายุ 90-100 กว่าปีก็ยังฝึกฝนได้ ประโยชน์ที่ได้รับนอกจากสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตทั้งร่างกาย ปอด หัวใจแข็งแรง และช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินในร่างกาย

ชมรมไท้เก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตง ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก จึงได้ส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมและประชาชนที่สนใจได้มีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊กขึ้น ในวันจันทร์-วันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 05.00-07.30 น. ณ บริเวณสนามหน้ากองสวัสดิการสังคม(เก่า) มาเป็นระยะเวลา 15 ปี ปัจจุบันมีสมาชิกชมรมจำนวน 50 คน สมาชิกชมรมมีทั้งคนในเขตเทศบาลเมืองเบตงและพื้นที่ใกล้เคียง จากการดำเนินงานของชมรม พบว่าสมาชิกชมรมส่วนใหญ่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจากการสำรวจข้อมูลสมาชิกชมรม มีสมาชิกป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคความดันเบาหวาน, โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด, โรคเส้นเลือดสมองแตก/ตีบเป็นต้น และพบว่า ถึงแม้สมาชิกส่วนใหญ่จะมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ด้วยศาสตร์การออกกำลังกายแบบไท้เก๊กจะต้องมีใช้ทักษะสูงในด้านการใช้ปราน การฝึกหายใจ การเคลื่อนไหว อย่างมีสมาธิ สมาชิกบางคนยังไม่มีทักษะเท่าที่ควร อีกทั้งพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันของสมาชิก เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร การนอน การจัดการอารมณ์ และสภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย ไม่เหมาะสมกับสุขภาพของ ช่วงวัย และโรคที่เป็น ส่งผลให้การออกกำลังกาย ไม่สามารถควบคุมโรคที่เป็นให้อยู่ในระดับปกติได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงจำเป็นต้องส่งเสริม สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ พร้อมๆกับการออกกำลังกายอย่างจริงจัง จึงจะส่งผลต่อร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นชมรมไท้เก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตง จึงได้จัดทำโครงการชีวาผ่อนคลาย ออกกำลังกายด้วยรำมวยไท้เก๊ก ชมรมไท้เก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงขึ้น เพื่อให้สมาชิกชมรมไท้เก๊กและประชาชนที่สนใจมีทักษะมีความรู้นำไปซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้อง อนึ่งการดำเนินงานดังกล่าวจะส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง และสามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุขได้

2.เป้าหมาย

สมาชิกชมรมไท้เก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ จำนวน 50 คน

3.สถานที่ดำเนินกิจกรรม

บริเวณหน้าโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเบตง

4.วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1.ขั้นวางแผน

- 1.1 ประชุมปรึกษารูปแบบของโครงการ
- 1.2 นำเสนอโครงการ
- 1.3 ติดต่อ และนำเสนอรายละเอียดโครงการ
- 1.4 จัดเตรียมบุคลากร อุปกรณ์ สถานที่

วันและเวลาตลอดจนรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ

5. ขั้นตอนการ

2.1 กิจกรรมคัดกรองและอบรมให้ความรู้ต่าง ๆ ดังนี้

- วัตรอบเวา ชั่งน้ำหนักและคัดกรองวัดความดันโลหิตก่อนเริ่มอบรม
- เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- เรื่องการป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง

ลดโรค (การกิน , การนอน , นานาฬิกาชีวิต , ชีวิตสร้างสุข , การจัดการสิ่งแวดล้อม)

- เรื่องการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊กและการสาธิตการรำมวยไทเก๊ก

2.2 กิจกรรมออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก

- ออกกำลังกายทุกวันจันทร์ , พุธ และศุกร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน ในระยะเวลา 9 เดือน (ดำเนินโครงการฯโดยใช้งบประมาณจากกองทุนฯ จำนวน 6 เดือน และดำเนินการเอง จำนวน 3 เดือน)

3. ขั้นสรุปและเขียนรายงาน

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ มีความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
2. สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ มีทักษะการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก ได้อย่างถูกต้อง
3. สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ นำความรู้ ทักษะ ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อให้สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ มีความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้อง	ตัวชี้วัดความสำเร็จ สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ มีความรู้ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้อง ร้อยละ 80
ข้อที่ 2. เพื่อเพิ่มศักยภาพสมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ ให้มีทักษะการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก อย่างถูกต้อง	สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ มีทักษะการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก อย่างถูกต้อง ร้อยละ 80
ข้อที่ 3. เพื่อให้สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ นำความรู้ ทักษะ ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง	ร้อยละ 80 สมาชิกชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงและประชาชนที่สนใจ นำความรู้ ทักษะ ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ สู่พฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 80

7.กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<p>1. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ต่าง ๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - คัดกรองวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักและวัดความดันโลหิต - เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - เรื่องการป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค (การกิน , การนอน , นาน้ำกินชีวิต , ชีวิตจิตสร้างสุข , การจัดการสิ่งแวดล้อม) - เรื่องการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊กและการสาธิตการรำมวยไทเก๊ก 	<ul style="list-style-type: none"> - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 50 คน x 75บาท เป็นเงิน 3,750 บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 50 คน x 35 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 3,500 บาท - ค่าวิทยากร จำนวน5ชั่วโมงๆละ600บาท เป็นเงิน 3,000 บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม(แฟ้ม,สมุด,ปากกา) จำนวน 50 คนๆละ 40 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท - ค่าป้ายไว้นิลโครงการขนาด 2 x 3 เมตร จำนวน 1 ผืน เป็นเงิน 1,500 บาท - ค่าเครื่องวัดความดันโลหิตสูง จำนวน 1 เครื่องๆละ 1,150 บาท เป็นเงิน 1,150 บาท - ค่าเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล จำนวน 1 เครื่องๆละ1,090 บาท เป็นเงิน 1,090 บาท - ค่าสายวัดรอบเอว เป็นเงิน 50 บาท - ค่าทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินงาน เป็นเงิน 300 บาท <p>รวมเป็นเงิน 16,340 บาท</p>	<p>มกราคม 2566</p>
<p>2.กิจกรรมออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก</p> <ul style="list-style-type: none"> - ออกกำลังกายทุกวันจันทร์ , พุธ ,ศุกร์ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลา 9 เดือน (ขอสนับสนุนงบประมาณฯ จำนวน 6 เดือน) <p>**หมายเหตุ ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกายสนับสนุนไม่เกิน 6 เดือนๆละ 2,000 บาท ต่อปีงบประมาณ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 1 คน เป็นเงิน 12,000 บาท <p>รวมเป็นเงิน 12,000 บาท</p>	<p>มกราคม 2566 ถึง กรกฎาคม 2566</p>
<p>รวมเป็นเงิน 28,340.-บาท (สองหมื่นแปดพันสามร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>		

****หมายเหตุ**

- ทุกรายการในโครงการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้
- ขอรับรองว่าการขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองเบตง ไม่ซ้ำซ้อนกับหน่วยงานใด

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงสัมพันธ์

- 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 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

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

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....

7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....50....คน.....

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

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)

-
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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)

ลงชื่อ..... ศิริวิรงค์ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายเจริญจิตต์ ชาญวิรวงศ์)

ประธานชมรมไท่เก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตงสัมพันธ์

วันที่-เดือน-พ.ศ. 19 ธ.ค. 2565

กำหนดการ
โครงการชีวผ่านคลาย ออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊ก ชมรมไทเก๊กมิตรสัมพันธ์เพื่อสุขภาพเบตง
วันที่ เดือนมกราคม 2566

ณ

-
- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.30 - 09.00 น. | - ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม |
| เวลา 09.00 - 09.30 น. | - พิธีเปิด |
| เวลา 09.30 - 12.30 น. | - อบรมให้ความรู้เรื่องโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, การป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค (การกิน , การนอน , นานึกาชีวิต , ชีวิตสร้างสุข , การจัดการสิ่งแวดล้อม)
(วิทยากรโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข) |
| เวลา 12.30 - 13.30 น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา 13.30 - 15.30 น. | - อบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยรำมวยไทเก๊กและการสาธิตการรำมวยไทเก๊ก
(วิทยากรโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก) |
| เวลา 15.30 - 16.30 น. | - พิธีปิด |

***หมายเหตุ เวลา 10.30 น.-10.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 14.30 น.-14.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง
กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม