**เรื่อง นำเสนอโครงการ “ขยับกายสบายชีวีด้วยการเต้นแอโรบิก”**

**เรียน ท่านประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองสตูล**

**ชื่อโครงการ “ขยับกายสบายชีวีด้วยการเต้นแอโรบิก ”**

**ชื่อชมรม : ชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ&แอโรบิกผสม (ซุมบ้า) ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เทศบาลเมืองสตูล**

**ประเภท : สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่ม**

**หรือองค์กรภาคประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ๑๐(๒))**

**หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ : กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน**

**ชื่อองค์กร/กลุ่มคน(๕ คน)ที่รับผิดชอบโครงการ :**

**ชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ&แอโรบิกผสม (ซุมบ้า)**

1. **คุณอรัญญา สุวรรณรัตน์ ประธานชมรม**
2. **คุณวัชรี โต๊ะเอียด รองประธาน**
3. **คุณพรวดี ดวงปัญญา เลขานุการ**
4. **คุณรัชฏา ปิยะวงศ์ กรรมการ**
5. **คุณเกสสุดา มานะเวช เหรัญญิก**

**วันอนุมัติ : การประชุมพิจารณาโครงการครั้งที่ 6 /๒๕๖๕ ลงวันที่ 19 ธันวาคม 2565**

**ระยะเวลาดำเนินโครงการ : ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖**

**งบประมาณ จำนวน ๓๗,๔๐๐.๐๐ บาท (สามหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยบาทถ้วน)**

**ชื่อโครงการ “ขยับกายสบายชีวีด้วยการเต้นแอโรบิก ”**

1. **หลักการและเหตุผล**

ชมรมโยคะเพื่อสุขภาพฯ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของบุคคลทุกเพศทุกวัยใน ชุมชน และประชาชนทั่วไปในจังหวัดสตูล เนื่องจากปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมจึงทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานรวมทั้งภาครัฐได้หันมาให้ความสนใจและสนับสนุนโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการ”ขยับกายสบายชีวี ด้วยการเต้นแอโรบิก”

ดังนั้น ทางชมรมโยคะเพื่อสุขภาพฯ ได้ให้ความสำคัญในกิจกรรมนี้ จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกาย การขยับร่างกายด้วยการเต้นแอโรบิก และการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเมื่อยล้าจากการทำงานในชีวิตประจำวัน โดยการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยการเต้นแอโรบิก” ขึ้น ที่ห้องชมรมลีลาศ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา อำเภอเมือง จังหวัดสตูล เพื่อสะดวกในการให้บริการและการใช้สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายชนิดนี้

**2. เป้าหมาย/วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลทุกเพศทุกวัย และประชาชนทั่วไป ที่สนใจและรักในการออกกำลังกายมี

สุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. เพื่อให้ร่างกายได้เกิดความผ่อนคลาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายความตึง

เครียด ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และได้ทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน

๕. เพื่อสร้างเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ และมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

**3.วิธีดำเนินการ**

๑**.** เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๓. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำออกกำลังกาย

๔. ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดสถานที่ให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงการเต้นแอโรบิก

๕. มีกลุ่มเป้าหมายชัดเจน ในการดำเนินกิจกรรมบุคคลทุกเพศทุกวัยและประชาชนทั่วไปที่สนใจ

**4. ชนิดของกิจกรรม/งบประมาณ**

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพ เพื่อการดำเนินงานแผนงาน/ โครงการ

จำนวนเงิน **๓๗,๔๐๐.๐๐** บาท (สามหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

**กิจกรรมเต้นแอโรบิก**

-ค่าตอบแทนผู้นำเต้นแอโรบิค จำนวนเงิน ๓.๖๐๐ บาท x ๙ เดือน เป็นเงิน ๓๒,๔๐๐ บาท

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ ในการบริหารจัดการโครงการ ประกอบด้วยจัดซื้ออุปกรณ์ เช่น เครื่องเล่นซีดี และแผ่นเพลง สำหรับใช้ทำกิจกรรม จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ชมรม ป้ายผ้าไวนิลต่างๆ ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ เช่น ค่าถ่ายเอกสาร เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๗,๔๐๐.๐๐ บาท ( สามหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยบาทถ้วน )**

หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้

**๖.ระยะเวลาดำเนินการ**

เริ่มวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๖ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

**สถานที่ดำเนินการ**

* ห้องชมรมลีลาศ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เทศบาลลเมืองจังหวัดสตูล

**วันอังคาร – วันอาทิตย์ เวลา ๑๗.๓๐ – ๑๘.๓๐ น.**

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจที่ดี มีความสุขในการดำเนินการใช้ชีวิตประจำวัน

๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและใส่ใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ จากการการอบรม การแนะนำ การปฏิบัติอย่างถูกวิธี จากผู้นำเต้น และวิทยากรในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการออกำกำลังกายได้อย่างที่ถูกต้อง และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติเองที่บ้านได้

๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้พบปะเพื่อนใหม่ๆ แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น เกิดความสามัคคีในหมู่เพื่อนสมาชิก

๕. เพื่อให้คนในชุมชน และประชาชนทั่วไปได้ตระหนักถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย และหันมาดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองกันมากยิ่งขึ้น

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**๗.๑** **หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ** (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐) ชื่อหน่วยงาน/ องค์กร/กลุ่มคน **ชมรมโยคะเพื่อสุขภาพ&แอโรบิคผสม (ซุมบ้า)**

* 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 สนับสนุนส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ๑๐))

🗹 ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ๑๐(๒))

* ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ๑๐(๓))
* ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ๑๐(๔))
* ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ๑๐(๕))

**๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก** (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

* ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน……………….
* ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน………………
* ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน……………..

🗹 ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน **จำนวน ๔๕ คน**

🗹 ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ **จำนวน ๕ คน**

* ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน………………..
* ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน………………
* ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน……….........…
* ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ๑๐(๔))

**๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

กลุ่มวัยทำงาน /ผู้สูงอายุ

- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์

- การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

- การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต

ลงชื่อ……………………………………………..ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวอรัญญา สุวรรณรัตน์)

ตำแหน่ง ประธานชมรม ฯ