๔๙/๑ ถ.สภิตยุติธรรม ต.พิมาน

อ.เมือง จ.สตูล ๙๑๐๐๐

๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอสนับสนุนงบประมาณโครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ (ลานโพธิ์) ปีที่ ๒

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสตูล

สิ่งที่แนบส่งมาด้วย ๑.โครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ(ลานโพธิ์) ปีที่ ๒ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยโครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ(ลานโพธิ์) ปีที่ ๒ มีความประสงค์จะจัดโครงการโดยขอรับ การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสตูล จำนวน ๑ โครงการดังนี้

๑.โครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ(ลานโพธิ์) ปีที่ ๑ ตำบลพิมาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เป็นเงิน ๒๙,๒๐๐**บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน )**

ในการนี้ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ ( ลานโพธิ์ ) ขออนุมัติโครงการดังกล่าวรายละเอียดตามที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

นางจุฑามณี บิลังโหลด

**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองสตูล**

เรื่อง ขอเสนอโครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ (ลานโพธิ์) ปีที่ ๒

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสตูล

ด้วย กลุ่มผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ ของชุมชนใน ต.พิมาน มีความประสงค์จะจัดทำ โครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ (ลานโพธิ์) ปีที่ ๒ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเป็นเงิน ๒๙,๒๐๐.- บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน)

โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม**

**หลักการและเหคุผล**

การลีลาศเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายและเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ การฝึกลีลาศอย่างต่อเนื่องถือเป็นการฝึกแบบแอโรบิกที่เสริมสร้างประสิทธิภาพ ของระบบการผลิตออกซิเจนซึ่งช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบการหายใจ และไหลเวียนโลหิต ดังนั้นการลีลาศจึงเป็นการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์และยังอาศัยศิลปะในการเคลื่อนไหวเพื่อความสวยงามอีกด้วย โดยปกติการเต้นลีลาศแบ่งแกเป็น ๒ ประเภท คือประเภทลาตินอเมริกัน มี ๕ จังหวะ และประเภทแสตนดาร์ดมี ๕ จังหวะแต่การลีลาศแบบพื้นฐานในจังหวะต่างๆ ที่นิยมใช้ในปัจจุบันโดยเฉพาะการลีลาศเพื่อสุขภาพ เพราะมีจังหวะและทักษะที่ไม่ยากมากนัก

ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้สรุปผลของการลีลาศ ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมที่มองเห็นคือ มีความสามารถเพิ่มขึ้น ในด้านความอดทน ความคล่องตัว ความเร็วการทรงตัว และช่วยให้นอนหลับสบาย “ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาศเป็นประจำทำให้หุ่นดี สุขภาพแข็งแรง”ผู้รับผิดชอบโครงการได้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาเยาวชน ผู้สูงวัย และประชาชนในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการคนสูงวัยใส่ใจสุขภาพ ลีลาศ (ลานโพธิ์) ปีที่ ๒ขึ้น เพื่อให้เยาวชน ผู้สูงวัย ประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญในการดูแลรักษา สุขภาพโดยการออกกำลังกาย ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ต่อกัน และยังก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสามารถแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านร่างกายและด้านอื่นๆได้อีกด้วย

**๒.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

๑.เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง

๒.เป็นกิจกรรมนันทนาการสื่อสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้รู้จักการเข้าสังคม รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี และการรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์

**๓.วิธีดำเนินการ**

๑.เขียนโครงการและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๒.จัดประชุมคณะทำงาน ที่เกี่ยวข้องและจัดทำแผนดำเนินงาน

๓.ประชาสัมพันธ์โครงการ

๔.จัดเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องและอุปกรณ์ต่างๆ

๕.จัดกิจกรรมการอบรมการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

๖.จัดกิจกรรมการเต้นลีลาศ สัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ 1.5 ชั่วโมง

**๓.ระยะเวลาการดำเนินการ**

จากเดือน มกราคม ๒๕๖๖ – เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๖

**๔.สถานที่ดำเนินการ**

ณ บริเวณสำนักงานเทศบาลเมืองสตูล ตำบลพิมาน อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

**๕.งบประมาณ**

จากงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองสตูลจำนวน ๒๙,๒๐๐บาท

รายละเอียดดังนี้

กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ

1. ค่าตอบแทนครูนำเต้น เดือนละ ๓๖๐๐ x ๕ เดือน เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐.- บาท
2. ค่าวัสดุอุปกรณ์ สื่อประชาสัมพันธ์ เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐.- บาท

2.1 ลำโพงลาก

2.2 ไมค์ลอย 2 อัน

2.3 แฟลตไดร์ 5 ตัว ๆ ละ 259.- บาท

2.4 ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์ ขนาด

2.5 ค่าถ่ายเอกสาร รวบรวมเอกสารเข้าเล่ม

3. ค่าตอบแทนวิทยากรนอกให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ถูกวิธี ๒ ชั่วโมง

ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๙,๒๐๐.- บาท (สองหมื่นเก้าพันสองร้อยบาทถ้วน)**

**(ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)**

**๖.ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๖.๑ ประชาชนมีจิตสำนึกในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๖.๒ ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์และลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

๖.๓ การออกกำลังกายด้วยการลีลาศทำให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๖.๔ สามารถสร้างแกนนำรุ่นใหม่การออกกำลังกายในกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนในตำบล พิมาน

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

7.1ชื่อกลุ่ม ชมรมลีลาศ ( ลานโพธิ์ )

🗹 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

🗹 เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

กลุ่มวัยทำงาน

- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน

- การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

กลุ่มผู้สูงอายุ

- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

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

(นางจุฑามณี บิลังโหลด )

ประธานชมรม

เบอร์โทรศัพท์ 081- 0995906,081-6084562

**กำหนดการ**

**การพัฒนาศักยภาพด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ( ลีลาศ )**

**โครงการคนสูงวัยใส่ใจคุณภาพ ลีลาศ(ลานโพธิ์)ปีที่ ๑**

**วันอาทิตย์ ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๘.๓๐ น.**

**ณ ลานโพธิ์ เทศบาลเมืองสตูล**

.....................................................................................

เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. - สมาชิกชมรมฯลงทะเบียน

เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. - ละลายพฤติกรรมและฝึกปฏิบัติเรื่อง ทักษะการลีลาศต่าง ๆ

โดยคุณณภสุ จันทร์เมือง

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๖.๑๕ น. - พิธีเปิดโดย นายพรชัย กู้สกุล ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ในพิธีเปิดโครงการฯกล่าวโอวาทและสนับสนุนการออกกำลังกายของ ชมรม ฯ เนื่องจากเป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และ ขอให้การดำเนินการโครงการบรรลุวัตถุประสงค์และยั่งยืนตลอดไป

เวลา ๑๖.๑๕- ๑๘.๓๐ น. - เริ่มเปิดการอบรมให้ความรู้เรื่อง.....................................................

โดย คุณณภสุ จันทร์เมือง

เวลา ๑๘.๓๐ น. - ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลตามความเหมาะสม