

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา

ชื่อแผนงาน/โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖.

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร.....ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบ้านนา...

ชื่อกลุ่มคน (๕ คน)

๑. ...นายประพันธ์ สังข์ตัน.....
๒. ...นางลัดดา ศรีนาค.....
๓. ...นายอุทัย ตูลยนิชก.....
๔. ...นางสาวศุภร้อักษร ผอมดำ.....
๕. ....นางสาวจิราภรณ์ พงษ์ชู.....

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

### ๑. หลักการและเหตุผล

จากข้อมูลการสำรวจตำบลบ้านนาในปี ๒๕๖๕ มีจำนวนผู้สูงอายุ ๑,๕๓๔ คน จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น ๗,๔๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๕๖ ของประชากรทั้งหมดในตำบลบ้านนา อัตราจำนวนผู้สูงอายุที่สูงขึ้นทุกๆปีในประเทศไทยและในตำบลบ้านนา ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ซึ่งแต่ละปีจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการพัฒนาทางด้านการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว แต่ก็ยังได้รับผลกระทบจากความเสื่อมถอยของร่างกาย บางคนป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ หรือได้รับอุบัติเหตุหกล้ม มีความพิการกลายเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง พึ่งพิง ติดบ้าน ติดเตียง ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรือไม่สามารช่วยเหลือนตนเองได้ ต้องมีผู้คอยดูแลตลอดเวลา บางรายอยู่เพียงลำพังลูกหลานไปทำงานต่างจังหวัด ไม่มีผู้ดูแลช่วยเหลือ ก่อเกิดปัญหาตามมาหลายด้านทั้งร่างกาย และจิตใจ ปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุประสบคือ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสุขภาพ เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพปานกลางถึงไม่ดี โรคที่พบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

สาเหตุของปัญหา เกิดจากการเปลี่ยนของสภาพร่างกายเสื่อมถอยลง เช่น ด้านร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ต่อมผลิตฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป อาหารและโภชนาการ ก่อเกิดโรคหลายอย่างตามมา ด้านจิตใจและอารมณ์ เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลมาจากการเสื่อมของสภาพร่างกายตามอายุ และสภาพแวดล้อมรอบตัว ด้านสังคม บทบาทในสังคมถูกจำกัดให้ลดลง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีคุณค่าทางสังคม ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่ได้พบปะกับกลุ่มเพื่อน เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบ้านนา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพใจภายใต้วิทยาลัยผู้สูงอายุตำบลบ้านนา โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในวัยผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทั้งนี้ผู้สูงอายุในตำบลบ้านนาจะได้มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อันจะนำไปสู่การมีอารมณ์ ความคิด จิต และร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยสามารถเป็นแกนนำกลุ่มในการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

## ๒. สถานการณ์ปัญหา

๑. ร้อยละของผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย ๑๕๐ นาที ต่อสัปดาห์) ขนาดปัญหา ๕๑.๗๙.....

## ๓. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด (สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหา)

๑. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ ตัวชี้วัด ร้อยละของผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์) เป้าหมาย ๑ ปี

๒. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และสังคม ตัวชี้วัด ร้อยละของผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีสุขภาพกาย สุขภาพใจ ที่ดีขึ้น เป้าหมาย ๑ ปี

๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน ตัวชี้วัด ร้อยละของผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปรู้จักการเข้าสังคมมากขึ้นลดสภาวะผู้สูงอายุติดบ้าน เป้าหมาย ๑ ปี

## ๓. กิจกรรมโครงการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

๑. ประชุมคณะทำงานและคณะกรรมการศูนย์ฯ (กลไกขับเคลื่อน)

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ/รับสมัครกลุ่มเป้าหมาย

๓. ประชุมสร้างความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย/เก็บข้อมูลการตรวจสุขภาพกลุ่มเป้าหมาย

๔. ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ

๕. กิจกรรมถอดบทเรียนและตรวจสุขภาพกลุ่มเป้าหมายหลังร่วมกิจกรรม

๖. ประชุมคณะทำงานสรุปและประเมินผล

## ๔. วิธีดำเนินการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

### กิจกรรมโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ ประชุมคณะทำงานและคณะกรรมการศูนย์ฯ (กลไกขับเคลื่อน) ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี)..... มีนาคม ๒๕๖๖.....

กิจกรรมที่ ๒ ประชุมสร้างความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย/เก็บข้อมูลการตรวจสุขภาพกลุ่มเป้าหมายก่อนร่วมกิจกรรม ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี)..... มีนาคม ๒๕๖๖.....

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี).... มีนาคม - สิงหาคม ๒๕๖๖.

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมถอดบทเรียนและตรวจสุขภาพกลุ่มเป้าหมายหลังร่วมกิจกรรม.(วัน/เดือน/ปี). สิงหาคม ๒๕๖๖ .

กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมประชุมคณะทำงานสรุปและประเมินผล ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี)..... สิงหาคม ๒๕๖๖.

## ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

เริ่มตั้งแต่เดือน <sup>เมษายน</sup> ~~มีนาคม~~ - สิงหาคม ๒๕๖๖

## ๖. กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านนา (อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป) อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง จำนวน ๕๐ คน
- คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบ้านนา จำนวน ๒๙ คน
- เจ้าหน้าที่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๕ คน

### ๗. สถานที่ดำเนินการ

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

### ๘. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา จำนวน .....๘๕,๒๓๐..... บาท รายละเอียด ดังนี้ (ต้องสอดคล้องกับกิจกรรมตามข้อ ๔)

#### กิจกรรมที่ ๑ จำนวน...๒.....รายการ

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๒๙ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๗๒๕ บาท
- ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑x๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๑,๓๒๕ บาท

#### กิจกรรมที่ ๒ จำนวน...๓.....รายการ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๑ )

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- ค่าจ้างตรวจสอบเคมีในเลือดจำนวน ๕๐ ชุด ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๑ คน ๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ..๔,๖๐๐. บาท

#### กิจกรรมที่ ๓ จำนวน...๘.....รายการ (รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๒)

- ค่าสมนาคุณวิทยากรจำนวน ๗ ครั้ง รวม ๒๕ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๘ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๘ มื้อ ๆ ละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๓๓,๖๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเงิน ๑,๔๑๐ บาท
- ค่าเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ ณ อบต.เขาชัยสน
  - ค่าจ้างเหมารถปรับอากาศ ๒ ชั้น ๔๐ ที่นั่ง ๑ คัน เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
  - ค่าจ้างเหมารถตู้ วีไอพี ๑ คัน เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทางกาย(กายอุปกรณ์) เป็นเงิน ๓,๗๕๐ บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์กิจกรรมการทำปุ๋ยหมัก เป็นเงิน ๓๒๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ...๗๔,๕๘๐..... บาท

#### กิจกรรมที่ ๔ จำนวน...๒.....รายการ

- ค่าจ้างตรวจสอบเคมีในเลือดจำนวน ๕๐ ชุด ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ....๔,๐๐๐..... บาท

#### กิจกรรมที่ ๕ จำนวน.....๑.....รายการ

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๒๙ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๗๒๕ บาท
- รวมเป็นเงิน ...๗๒๕..... บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ....๘๕,๒๓๐..... บาท

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
๒. ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๓. ผู้สูงอายุได้พบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน รู้จักเข้าสังคมมากขึ้น

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ  
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑  
ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  
[ข้อ ๑๐(๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กร  
หรือกลุ่มประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ  
[ข้อ ๑๐(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๒.๕ สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๑๐.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
  
- ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๑๐.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
  
- ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๑๐.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑๐.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....


๑๐.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑๐.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๐.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๐.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๐.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

๑๐.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๑๐.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๑๐.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๑๐.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๑๐.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๑๐.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๑๐.๔.๗.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๑๐.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๑๐.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๔.๙.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(..นายประพันธ์ สังข์ตัน...)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ  
ตำบลบ้านนา  
๑๖ /๑/๒๕๖๖

งบประมาณการโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกาย  
เทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
กิจกรรมที่ ๒ ประชุมสร้างความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑.	ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คน ๆ ละ ๑ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท ประกอบด้วย - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน - คณะกรรมการศูนย์ฯ, เจ้าหน้าที่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน	๑,๕๐๐.-	
๒.	ค่าจ้างตรวจสารเคมีในเลือด จำนวน ๕๐ ชุดๆละ ๕๐ บาท - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน	๒,๕๐๐.-	
๓.	ค่าสมนาคุณวิทยากร ๑ คน จำนวน ๑ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท	๖๐๐.-	
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น		๔,๖๐๐.-	



กำหนดการโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะโดยกิจกรรมทางกาย  
เทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
กิจกรรมที่ ๒ ประชุมสร้างความเข้าใจกลุ่มเป้าหมาย  
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓  
ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐- ๑๐.๐๐ น.	ตรวจสอบสารเคมีในเลือด
เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๐๐ น.	ประชุมชี้แจงเป้าหมายและกิจกรรมต่างๆของโครงการ
เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ปลอดภัยจากสารเคมีและ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดสารเคมีในผู้สูงอายุ

**หมายเหตุ**

- กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

กำหนดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ  
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ผู้สูงอายุ, คณะกรรมการฯ, เจ้าหน้าที่บุคลากร พร้อมกัน ที่สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านนา
เวลา ๐๙.๐๐	เดินทางออกจากเทศบาลตำบลบ้านนา
เวลา ๑๐.๐๐	เดินทางถึงบ่อน้ำร้อนเขาชัยสน
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐	- เรียนรู้กิจกรรมทางกายด้วยกายอุปกรณ์ลวดโรคาฯ - เรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมวารีบำบัด
เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	- เรียนรู้กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์
เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เดินทางกลับถึงเทศบาลตำบลบ้านนาโดยสวัสดิภาพ

**หมายเหตุ**

- กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

งบประมาณการโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกาย  
เทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๑.	ค่าสมนาคุณวิทยากรจำนวน ๗ ครั้ง รวม ๒๕ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท ดังนี้ - กิจกรรมครั้งที่ ๑ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๒ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๕ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๓ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๔ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๕ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๖ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๗ ไม่ใช้วิทยากร - กิจกรรมครั้งที่ ๘ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมง วิทยากร ๑ คน จำนวน ๒ ชั่วโมง - กิจกรรมครั้งที่ ๙ ไม่ใช้วิทยากร	๑๕,๐๐๐.-	
๒.	ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๖๐ คน ๆ ละ ๘ มีด ๆ ละ ๒๕ บาท ประกอบด้วย - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน - คณะกรรมการศูนย์ฯ,เจ้าหน้าที่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน	๑๒,๐๐๐.-	
๓.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๖๐ คน ๆ ละ ๘ มีด ๆ ละ ๗๐ บาท ประกอบด้วย - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน - คณะกรรมการศูนย์ฯ,เจ้าหน้าที่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ๑๐ คน	๓๓,๖๐๐.-	
๔.	ค่าวัสดุอุปกรณ์กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (การทำแกงเลียงผักเหมียง, ผักตมาหมัด เพื่อสุขภาพ) - ผักเหมียง จำนวน ๒ ก.ก. ๆ ละ ๕๐ บาท - ผักตมาหมัด จำนวน ๒ ก.ก. ๆ ละ ๕๐ บาท - พริกทอง จำนวน ๐.๕ ก.ก. ๆ ละ ๔๐ บาท - ใบแมงลัก จำนวน ๒ กำๆละ ๑๐ บาท - บวบ จำนวน ๐.๕ ก.ก. ๆ ละ ๔๐ บาท - ข้าวโพดอ่อน จำนวน ๑ ถูๆละ ๒๐ บาท - กะปิ ๒ ชีด ๆละ ๑๐ บาท - พริกไทยดำ ๑ ถูๆ ละ ๑๐ บาท - กุ้งแห้ง ๒ ชีดๆละ ๕๐ บาท  รวม ๕๑๐ บาท	๑,๔๑๐.-	

งบประมาณการโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกาย  
เทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
๔.	(การทำยาฝักกูดปลอดสารพิษ) - ฝักกูด จำนวน ๑๐ ก.ก. ๆ ละ ๒๐ บาท - มะนาว จำนวน ๑ ก.ก. ๆ ละ ๔๐ บาท - หอมแดงหัวใหญ่ จำนวน ๑ ถุง ๆ ละ ๒๐ บาท - มะพร้าวคั่ว จำนวน ๒ โล ๆ ละ ๔๐ บาท - กะปิ ๒ ซีด ๆ ละ ๑๐ บาท - พริกชี้หนู ๑ ถุง ๆ ละ ๒๐ บาท <p style="text-align: center;">รวม ๓๘๐ บาท</p> (การทำข้าวยาสมุนไพรเพื่อสุขภาพ) - น้ำบูดู จำนวน ๑ ขวด ๆ ละ ๑๕๐ บาท - ข้าวกล้อง ๒ โล ๆ ละ ๕๐ บาท - มะนาว จำนวน ๐.๕ ก.ก. ๆ ละ ๔๐ บาท - ถั่วงอก จำนวน ๑ ถุง ๆ ละ ๒๐ บาท - ถั่วมักยว จำนวน ๒ กำ ๆ ละ ๒๐ บาท - มะพร้าวคั่ว จำนวน ๑ ก.ก. ๆ ละ ๔๐ บาท - พริกแห้งป่น จำนวน ๑ ถุง ๆ ละ ๕๐ บาท - ปลาป่น จำนวน ๒ ก.ก. ๆ ๑๐๐ บาท <p style="text-align: center;">รวม ๖๒๐ บาท</p>		
๕.	ค่าเรียนรู้เชิงปฏิบัติการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน (เรียนรู้กิจกรรมทางกายด้วยกายอุปกรณ์ลดโรคฯ, กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์) - ค่าจ้างเหมารถปรับอากาศ ๒ ชั้น ๔๐ ที่นั่ง ๑ คัน - ค่าจ้างเหมารถตู้ วีไอพี ๑๐ ที่นั่ง ๑ คัน - (ขอสนับสนุนรถตู้จาก ทต.บ้านนา ๑ คัน)	๖,๐๐๐.- ๒,๕๐๐.-	
๖.	ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมทางกาย (กายอุปกรณ์) จำนวน ๕๐ อัน ๆ ละ ๗๕ บาท	๓,๗๕๐.-	(ตามรูปที่แนบ)
๗.	ค่าวัสดุอุปกรณ์กิจกรรมการทำปุ๋ยหมัก ประกอบด้วย - เหล้าขาวเล็ก จำนวน ๑ ขวด ๆ ละ ๖๐ บาท - น้ำยาล้างจาน จำนวน ๒ ขวด ๆ ละ ๑๐ บาท - ห้อยยาเส้น จำนวน ๕ ห่อ ๆ ละ ๑๕ บาท - น้ำส้มสายชู จำนวน ๑ ขวด ๆ ละ ๑๕ บาท - กากน้ำตาล จำนวน ๑ ปี๊บ ๆ ละ ๑๕๐ บาท	๓๒๐.-	
<b>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น</b>		๗๔,๕๘๐.-	

# วัสดุอุปกรณ์ ในการทำกิจกรรมทางกาย



## ตารางกิจกรรม

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่/เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
๑	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ</li> <li>- สวดมนต์ไหว้พระ</li> <li>- พิธีเปิดโครงการ</li> <li>- ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม</li> </ul>	<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้สูงอายุ (การออกกำลังกาย)</p>	<p>นันทนาการ ดนตรีพาเพลิน</p>
๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ</li> <li>- สวดมนต์ไหว้พระ</li> <li>- ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม</li> </ul>	<p>การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้สูงอายุ (การเลือกอาหารและโภชนาการ)</p>	<p>กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตามเมนูสุขภาพ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แกลงเลี้ยงผักเหียง, ผักตำหนืด เพื่อสุขภาพ</li> <li>- ยำผักกูดปลอดสารพิษ</li> <li>- ข้าวย่ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ</li> </ul>

๑๒. ๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหาร

**หมายเหตุ** - กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

เจ้าหน้าที่ประสานงาน นางสาวศุภรภัฏกร อภิขจร ผอมดำ โทร. ๐๙๙-๖๕๐-๖๓๒๙

ตารางกิจกรรม

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่/เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
๓	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ</li> <li>- สวดมนต์ให้พระ</li> <li>- ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม</li> </ul>	<p>เรียนรู้เชิงปฏิบัติการกิจกรรมทางกาย ของผู้สูงอายุ</p> <p>ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน (เรียนรู้กิจกรรมทางกายด้วยกายอุปกรณ์โรคตา, กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์)</p>	<p>เรียนรู้เชิงปฏิบัติการกิจกรรมทางกาย ของผู้สูงอายุ</p> <p>ณ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาชัยสน (เรียนรู้กิจกรรมทางกายด้วยกายอุปกรณ์โรคตา, กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์)</p>
๔	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ</li> <li>- สวดมนต์ให้พระ</li> <li>- ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม</li> </ul>	<p>การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพกายใจ นายสุวิทย์ จบถิ่น (รพ.ศรีบรรพต)</p>	<p>กิจกรรมทางกายด้วยกายอุปกรณ์โรคตา</p>

หมายเหตุ - กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

เจ้าหน้าที่ประสานงาน นางสาวศุภกรอักษร มอมดำ โทร. ๐๙๙-๖๕๐-๖๓๒๙

ตารางกิจกรรม

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่/เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
๕	- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ - ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม	การออกกำลังกายและการฟื้นฟูสภาพ (ในรายีก)	นันทนาการ ดนตรีพาเพลิน
๖	- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ - ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม	การออกกำลังกายและการฟื้นฟูสภาพ (ในรายีก)	กิจกรรมทางกายด้วยอุปกรณ์สอดโรด

หมายเหตุ - กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

เจ้าหน้าที่ประสานงาน นางสาวศุภรัถย์พร ผอมดำ โทร. ๐๙๙-๖๕๐-๖๓๒๙



ตารางกิจกรรม

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบ้านนา อาคารอเนกประสงค์ (เฉลิมพระเกียรติ ๘๘ พรรษา) หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

ครั้งที่/เวลา	๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
๗	- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ - ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม	กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์	กิจกรรมและกายพฤติกกรรม เกมมหาสนุกสำหรับผู้สูงอายุ
๘	- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ - ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม	การผ่อนคลายความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	กิจกรรมการทำปุยหมัก
๙	- กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ - สวดมนต์ไหว้พระ - ตรวจสอบสุขภาพวัดความดันก่อนทำกิจกรรม	กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยกายอุปกรณ์	แบ่งกลุ่มแสดงกิจกรรมนันทนาการ

หมายเหตุ - กิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง ๑๐.๓๐ น.

เจ้าหน้าที่ประสานงาน นางสาวศุภกรอักษร ผอมคำ โทร. ๐๙๙-๖๕๐-๖๓๒๙

## หนังสือรับรอง

ที่ทำการ ศพอส. ตำบลบ้านนา  
๒๙ หมู่ที่ ๕ ตำบลบ้านนา  
อำเภอศรีนครินทร์ พท ๙๓๐๐๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๖

โดยหนังสือฉบับนี้ข้าพเจ้า นายประพันธ์ สังข์ตัน ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลบ้านนา ขอรับรองว่าโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมทางกายเทศบาลตำบลบ้านนา ซึ่งได้ยื่นขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา เป็นโครงการที่ไม่มีการใช้จ่ายงบประมาณซ้ำซ้อนกับการดำเนินงานปกติของกองทุนฯ หรือเป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานอื่นอยู่แล้ว



(นายประพันธ์ สังข์ตัน)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ  
ตำบลบ้านนา