

ที่พิเศษ

สำนักปลัดเทศบาล กองสาธารณสุข
 กองคลัง กองยุทธศาสตร์
 กองช่าง หน่วยตรวจสอบภายใน
 กองการศึกษา

เทศบาลตำบลน้ำน้อย

รับที่..... ๐๖๕๓

ชมรมแอโรบิค เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส หมู่ 10

ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

๒๕ ก.ค. ๒๕๖๖

4 กรกฎาคม 2566

90110 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

รับที่..... ๓๑

วันที่ ๕-๖ ก.ค. ๒๕๖๖

เวลา ๑๒.๓๐ น.

ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข จำนวน 1 ฉบับ

ฝ่ายบริการสาธารณสุข จำนวน 1 ฉบับ

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นประธานเปิดโครงการ

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
- กำหนดการอบรม
 - คำกล่าวเปิดโครงการ

ด้วยชมรมแอโรบิค เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพประชาชนให้ครบทุกองค์ประกอบ ซึ่งประกอบด้วยการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ให้มีสุขภาพแข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค รู้วิธีการออกกำลังกาย สร้างความสามัคคี การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส ด้วยการเดินแอโรบิค ในหมู่ 10 บ้านบนเขาขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีสุขภาพที่แข็งแรง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค มีความสามัคคี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นในวันเสาร์ ที่ ๘ กรกฎาคม 2566 เวลา 13.30 น. - 16.30 น.

ในการนี้ จึงใคร่ขอรียนเชิญ นายโชค กิจฉาโม นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลน้ำน้อย เป็นประธานกล่าวเปิดโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส ด้วยการเดินแอโรบิค หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา ในวันเสาร์ ที่ 8 กรกฎาคม 2566 เวลา 13.30 น.

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

- เรียน ท่านนายกเทศมนตรีเทศบาลนครสงขลา

ชมรมแอโรบิค เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส หมู่ 10 บ้านบนเขา

ขงเขตปกครองพิเศษหาดใหญ่เมืองสงขลา เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส

ดำเนินการเดินแอโรบิค ส. 10 บ้านบนเขา ในวันเสาร์

๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เวลา 13.30 น.

ณ ศาลาอเนกประสงค์ ส. 10 บ้านบนเขา

ขอแสดงความนับถือ



(นายวิชชุด ชาติศิริรักษ์
รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดเทศบาล)

(นางประไพ จันทะมณี)

เรียน ปลัดเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เพื่อโปรดพิจารณา

ประธานชมรมแอโรบิค เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส หมู่ที่ 10 บ้านบนเขาพิงษ์ สุขขัง

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

- เชื้อโปรดพิจารณา

นางสาววิภาวดี หอริณาสกุล

(นางสาววิภาวดี หอริณาสกุล)

๒๕๖๖-๐๐๐๓๓ ๐๓๐๒

- เก็บคชหน้าฝนหน้าขบวนต่อไป
- เปิดโปรดพิจารณา

นางสาวสิริมาภรณ์ จิตนิมาณี

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข

นางนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย

กำหนดการ

โครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เฟิร์มฟิต ฟิตเนส ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค

หมู่ 10 บ้านบนเขา

วันที่ _____

ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ 10 บ้านบนเขา

12.30 น. – 13.00 น. ลงทะเบียน

13.00 น. – 13.30 น. พิธีเปิด การอบรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต ฟิตเนส ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค

13.30 น. – 14.30 น. บรรยายหัวข้อเรื่อง

- ความสำคัญของการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

14.30 น. – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.45 น. – 16.30 น. อธิบายเพิ่มเติมรูปแบบของการเดินแอโรบิค

- หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเดินแอโรบิค

16.30 น. – 17.00 น. ฝึกปฏิบัติ การเดินแอโรบิค

คำกล่าวเปิดโครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิก หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา
วันเสาร์ ที่ 8 กรกฎาคม 2566

ณ.ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา

เรียน

กระผมรู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธานเปิดโครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิก

ปัจจุบันมีประชาชนจำนวนมากที่ชอบออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก สาเหตุโดยส่วนใหญ่ที่ชอบออก
กำลังด้วยการเดินแอโรบิก มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ในการเดินด้วยเสียงเพลง ที่ประกอบด้วย ท่าเดิน และได้
เคลื่อนไหวร่างกายทุกอริยาบถของร่างกาย ดังนั้นการชักชวนให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการออก
กำลังกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ความสามัคคี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จากคำกล่าวรายงานของผู้ดำเนินการประชุม ทำให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และความเป็นมาของการจัด
โครงการในครั้งนี้ ซึ่งเป็นโอกาสอันดีที่มีผู้คนในชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก
ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค มีความสามัคคี และใช้
เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอเปิดโครงการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วย
วิธีการเดินแอโรบิก หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา

ณ บัดนี้ และกระผมขอให้การจัดทำโครงการในครั้งนี้ บรรลุตามวัตถุประสงค์ ทุกประการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บันทึกกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ที่ กท ๒๕๖๖/-

วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการติดตามประเมินผลโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิซิตโรค ด้วยการเดิน
แอโรบิค หมู่ ๑๐ บ้านบนเขา

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

๑. เรื่องเดิม ตามที่กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อยได้รับหนังสือเรียนเชิญเปิด
โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิซิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิค หมู่ ๑๐ บ้านบนเขา ในวันเสาร์
ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. นั้น

๒. ข้อเท็จจริง งานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย พร้อมคณะอนุกรรมการฝ่าย
ติดตามประเมินผลโครงการได้แก่ ๑. นายประกอบ นนทะสร ตำแหน่ง กรรมการ
ได้เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิซิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิค หมู่ ๑๐ บ้านบน
เขา โดยมี นายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อยเป็นประธานกล่าวเปิดโครงการ พร้อมเยี่ยมชมการดำเนินการโครงการ
ดังกล่าว (ดังรูปภาพตามแนบ)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ) วิลาวัลย์ ทองวังพิชญ

(นางสาววิลาวัลย์ ทองสิพัญญ)

ตำแหน่ง พนักงานจ้างเหมางานกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ


วันที่..... ๑๐ ก.ค. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) 

(นายสุทธิพงษ์ สุขขัง)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่..... ๑๐ ก.ค. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) 

(นายวิชชุด ชาติสิริภัก)

ตำแหน่ง เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่..... ๑๐ ก.ค. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ) 

(นายอมฤช นนทะสร)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่..... ๑๐ ก.ค. ๒๕๖๖


๑๕ ก.ค. ๒๕๖๖

ภาพประกอบเปิดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิก ม.๑๐



ประธานกล่าวเปิดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยการเดินแอโรบิก ม.๑๐



วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยการเต้นแอโรบิค ม.๑๐



อาหารว่างอบรมโครงการ



ประมวลภาพถ่ายกิจกรรมการกองทุนฯ และผู้เกี่ยวข้อง

