

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินร่าบาสโลป

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สปสข.)ตำบลแคนสงวน

ด้วยชมรมออกกำลังกายที่นางฟ้าสายเปย์ตำบลแคนสงวน มีความประสงค์จะทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินร่าบาสโลป เป็นจำนวนเงิน 10,000 บาท(หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ชมรมออกกำลังกายที่นางฟ้าสายเปย์ตำบลแคนสงวน จึงจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2566 ขึ้น โดยการจัดอบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกาย และปฏิบัติการออกกำลังกายในรูปแบบเดินร่าแบบบาสโลป เป็นวิธีการออกกำลังกาย ที่เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนมีความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมีความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ไม่จำเจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แล้วยังเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ทีมได้ร่วมออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ทีม ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง และเสริมสร้างความสามัคคีกันของทีม

เป้าหมาย

ชมรมออกกำลังกายที่นางฟ้าสายเปย์ตำบลแคนสงวน