เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ
เลขที่รับ 0056
วันที่ 9 / ม.ค. / 67
เวลา 9.00 น.

หนังสือขอรับการสนับสนุนงบประมาณ
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

ที่ ทำการชมรมเปตองเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เรื่อง ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง เพื่อสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยชมรมเปตองเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ มีความประสงค์จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของประชาชนทุกกลุ่มด้านการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน โดยทางชมรมขอรับการสนับสนุนงบประมาณจำนวน ๑๐,๐๐๐.-บาท เพื่อดำเนินกิจกรรมโครงการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตองเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ และหากได้รับการสนับสนุนงบประมาณดังกล่าว ยินดีปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขที่กองทุนกำหนดไว้ทุกประการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน... นายกเทศมนตรี
ชมรมเปตองฯ ตำ.สิ่งมาขอประชาสัมพันธ์
เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุน
งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท
สิ่งที่ขอนำเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา
กรุณาสั่งการ
(นางวรรณวิภา รักษา)
เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน รักษาราชการแทน
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ขอแสดงความนับถือ

สมใจ ไข่นาค

(นางสมใจ ไข่นาค)
ตำแหน่งประธานชมรมเปตองเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เพื่อทราบและพิจารณาอนุมัติ

(นายสิทธิ์ สุทธินนท์)
นายกเทศมนตรีตำบลนาโยงเหนือ

โครงการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง เพื่อสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๑. ชื่อโครงการ การออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง เพื่อสุขภาพ

๒. หลักการและเหตุผล

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงหลักประกันสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับประชาชนรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันโรคได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น ดีกว่ารอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ดังนั้นประชาชนควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง

กีฬาเปตองเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การเล่นเปตองจัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประชาชนทุกช่วงวัย เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้กำลังมาก เป็นการฝึกด้านสมาธิและการเล่นกีฬาเป็นทีม ก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะแล้วยังสามารถลดความเครียดจากภารกิจต่างๆได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นชมรมเปตองเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของประชาชนทุกกลุ่มด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และยังส่งผลให้เกิดความรักความสามัคคีทำให้ประชาชนในพื้นที่เกิดความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการ “ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตองสร้างสุขภาพ” ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเปตองเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
๒.๒ เพื่อสร้างเครือข่ายสุขภาพในชุมชน
๒.๓ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคของประชาชนทุกกลุ่มด้วยการออกกำลังกาย

๓. กลุ่มเป้าหมาย

- เด็ก เยาวชน กลุ่มประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุ วิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๓๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

- สนามกีฬาเปตอง ต.นาโยงเหนือ อ.นาโยง จ.ตรัง

/๕. วิธีดำเนินการ

๕. วิธีดำเนินการ

๑. เสนอแผนงาน/โครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ประชาสัมพันธ์และเปิดรับสมัครสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม

๓. ประชุมผู้เกี่ยวข้องเพื่อปรึกษาหารือแนวทางการจัดกิจกรรมและค่าใช้จ่าย

๔. จัดเตรียมบุคลากร อุปกรณ์ สถานที่ วันและเวลา ตลอดจนรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ

๕. ดำเนินงานตามกิจกรรมในโครงการ

- ดำเนินการจัดกิจกรรม ให้ความรู้ กติกา วิธีการเล่น ประโยชน์ของการเล่นกีฬาเปตอง จำนวน ๒ วัน เวลา ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.

๖. ติดตามประเมินผลโครงการฯ

๖.ระยะเวลาดำเนินการ

- เดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน ๒๕๖๗

๗. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ เป็นจำนวนเงิน ๑๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียดค่าใช้จ่าย

๑. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑ x ๑.๗๕ เมตร จำนวน ๑ ป้าย	เป็นเงิน	๒๖๐.- บาท
๒. ค่าตอบแทนวิทยากร วันละ ๔ ชม. ๆ ละ ๔๐๐.-บาท จำนวน ๒ วัน	เป็นเงิน	๓,๒๐๐.- บาท
๓. ค่าอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม	เป็นเงิน	๔,๐๐๐.- บาท
๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม	เป็นเงิน	๑,๘๐๐.- บาท
๕. ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ	เป็นเงิน	๗๔๐.- บาท
	รวมเป็นเงิน	๑๐,๐๐๐.- บาท

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้

รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑๐,๐๐๐.-บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ชมรมเปตองเทศบาลตำบลนาโยง

/ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนได้ใช้เวลาว่างออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตองเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

๒. เกิดเครือข่ายสุขภาพในชุมชน

๓. ประชาชนทุกกลุ่มวัยที่ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรค

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางสมใจ ศรีอักษร)

เลขานุการชมรม

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสมใจ ไข่นาค)

ประธานชมรม

ตารางอบรมโครงการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง เพื่อสุขภาพ
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

วันที่หนึ่ง

๑๗.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
๑๘.๐๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ
๑๘.๑๐ – ๒๒.๐๐ น.	- บรรยายให้ความรู้
	-ประวัติกีฬาเปตอง
	-กติกาเปตองเบื้องต้น
	-วิธีการเล่นกีฬาเปตอง
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-ทำความคุ้นเคยกับลูกเปตอง/ฝึกจับลูกเปตอง
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-เทคนิคการเล่น
	- การถือ/การโยน/การยืน
	- การเข้าลูก
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-เทคนิคการเล่น

วันที่สอง

๑๗.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	-การกันลูก
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-เทคนิคการเล่น
	-การเล่นเป็นทีม (เดี่ยว)
	-การเล่นเป็นทีม (คู่)
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-เทคนิคการเล่น
	-การเล่นเป็นทีม (ทีม)
	-อบอุ่นร่างกาย/ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
	-บรรยายให้ความรู้เรื่องการ Shooting
	-เทคนิคการเล่น Shooting