

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	AB - LSSSS -X-YZ ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการแดนซ์เปลี่ยนชีวิต
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลยุโรป
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุขเช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร...ชมรมรักสุขภาพ..... กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1...นางประไพ ขวัญนรกิจ..... 2...นางประทีน หลักทรัพย์..... 3...นางสมพร พรหมจันทร์..... 4...นางสงวน ดวงจันทร์..... 5...นางวิชชุดา วงศ์ใหญ่.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่..1 ..เดือน.....มีนาคม.....พ.ศ.....2567..... ถึง วันที่..30..เดือน.....กันยายน.....พ.ศ.....2567.....
งบประมาณ	จำนวน.....6,000.....บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)	



ในปัจจุบันวิถีชีวิตมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายน้อยลงซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายเสมือนเป็นยาวิเศษที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคร้ายและความเจ็บป่วยได้อย่างดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ทักษะที่ถูกต้องในการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของบุคคล หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคือ ให้ออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่งให้หัวใจค่อยๆ เต้นเร็วขึ้นอีกเกือบเท่าตัว หรือเท่าตัวและให้ติดต่อกันไปเรื่อยๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ในทุกๆ วัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 วัน แต่ไม่ควรมากกว่า 6 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ 1 วันเป็นวันพักในการ ออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าจะให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจและปอดจะต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เต้นระหว่าง 60-80% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของแต่ละบุคคลเต้นได้ คำนวณโดย ความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะ เต้นได้ = 220 - อายุ(ปี) โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการรวมกิจกรรมการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายและกีฬา เพื่อสุขภาพเข้าไว้ด้วยกัน ไม่มุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อชิงชัยชนะ แต่มุ่งประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสำคัญ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิค และไลน์แดนซ์ เป็นต้น และจากผลการคัดกรองสุขภาพประชาชน ปี2567 ของรพ.สต.บ้านทุ่งยามู พบว่ามีประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ร้อยละ 30.04 กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงร้อยละ 23.93 จากการซักประวัติกลุ่มเสี่ยง สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และขาดผู้นำที่มีความรู้และทักษะในด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่จะสามารถถ่ายทอดให้ความรู้แก่ประชาชนได้

ดังนั้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย ชมรมรักสุขภาพหมู่4 บ้านทุ่งยามู เล็งเห็นถึงความสำคัญเรื่องสุขภาพของคนในชุมชน จึงได้จัดโครงการฝึกอบรมผู้นำการออกกำลังกาย ชื่อโครงการแดนซ์เปลี่ยนชีวิตขึ้น

**วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**

**กิจกรรมที่1** สอนท่าเต้นการออกกำลังกายท่าไลน์แดนซ์และให้ความรู้ถึงประโยชน์การออกกำลังกาย

- 1.อบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและการป้องกันการบาดเจ็บ
- 2.สอนท่าเต้นการออกกำลังกายไลน์แดนซ์

**กิจกรรมที่2**

- 1.จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายไลน์แดนซ์
- 2.จัดกิจกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต ชั่งน้ำหนัก หาค่า BMI สมาชิกในกลุ่ม
- 3.ส่งเสริมให้มีกิจกรรมออกกำลังกายไลน์แดนซ์ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ประชาชนมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
2. ประชาชนเป็นโรคไม่ติดต่อน้อยลง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์โดยตรง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b>
1. เพื่อสร้างผู้นำการออกกำลังกายในชุมชน	1.ในชุมชนเกิดชมรมไลน์แดนซ์อย่างน้อยจำนวน 1 ชมรม



<p>2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและจิตโดยการออกกำลังกายไลน์แดนซ์</p> <p>3. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ทักษะด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง</p> <p>4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้ประชาชนในชุมชนได้</p>	<p>2. มีผู้สนใจร่วมกิจกรรมออกกำลังกายไลน์แดนซ์อย่างน้อย 30คน/ 3วัน/สัปดาห์ ต่อเนื่อง3เดือน</p> <p>3. กิจกรรมออกกำลังกายไลน์แดนซ์อย่างน้อย30นาที สัปดาห์ละ3วัน</p>
---	---

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
<p><b>กิจกรรมที่ 1</b></p> <p>สอนท่าเต้นการออกกำลังกายท่าไลน์แดนซ์และให้ความรู้ถึงประโยชน์การออกกำลังกายแก่ประชาชนทั่วไป</p>	<p>-ค่าอาหารกลางวัน 30 คนx70 บาท x1มื้อ เป็นเงิน 2,100 บาท</p> <p>-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 30 คนx 25บาทx 2 มื้อ เป็นเงิน 1,500 บาท</p> <p>-ค่าวิทยากร 6 ชั่วโมง X 300 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท</p> <p>-ค่าป้ายไวนิลโครงการขนาด 1.2เมตรX2.4เมตร เป็นเงิน 600 บาท</p>	<p>ระหว่างวันที่ 1 มี.ค.67-30ก.ย.67</p>
<p><b>กิจกรรมที่ 2</b></p> <p>1. จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายไลน์แดนซ์</p> <p>2. จัดกิจกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต ชั่งน้ำหนัก วัดค่า BMI สมาชิกในกลุ่ม</p> <p>3. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมออกกำลังกายไลน์แดนซ์อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน</p>		<p>ระหว่างวันที่ 1 มี.ค.67-30ก.ย.67</p>
	รวม.....6,000.....บาท	

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

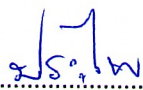
**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย



- 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ).
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
  - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

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

(...นางประไพ ขวัญนงรักษ์ )

ตำแหน่ง ...ประธานชมรมรักษ์สุขภาพ...

วันที่ 1 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2567



ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ..... เทศบาลตำบลงิ้ว  
ครั้งที่ 3 / 2571 เมื่อวันที่ 9 กพ 2567..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 6,000 บาท  
เพราะ .....

**ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

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

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

.....

ลงชื่อ .....

(นายนิรันดร์ เพชรแท้)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบล  
ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

กำหนดการ  
โครงการแดนซ์เปลี่ยนชีวิต  
วันที่ 2 พฤษภาคม 2567 เวลา 08.30 -16.30 น.  
ณ อาคารอเนกประสงค์บ้านทุ่งยามู

.....

08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 – 09.30 น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยนางอโนชา เลหาวิริยานนท์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
09.30 – 12.00 น.	-หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย”การป้องกันการบาดเจ็บ” -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -บทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย โดยนางอโนชา เลหาวิริยานนท์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ โดยนางอโนชา เลหาวิริยานนท์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
14.00 – 15.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ โดยนางอโนชา เลหาวิริยานนท์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
15.00 – 16.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ โดยนางอโนชา เลหาวิริยานนท์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
16.00 – 16.30 น.	ตอบข้อซักถาม

หมายเหตุ

เวลา 10.30 – 10.45 น. และ 14.00 – 14.15 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการอบรม