**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน**

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายร่าเริง ผ้าขาวม้าพาเพลินหมู่ที่ 1

บ้านหัวถนน

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

ชมรมอาสาสมัครหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนนมีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการออกกำลังกายร่าเริง ผ้าขาวม้าพาเพลินหมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน ในปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน เป็นเงิน 18,450 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับหรับผู้เสนอฯลงรายละเอียด)**

 **หลักการและเหตุผล**

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติหลักการให้กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงที่เกี่ยวข้องดำเนินยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างเสริมสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง” โดยมีวิสัยทัศน์ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี อยู่เย็นเป็นสุขทั้งกายใจ สังคม มีสัมมาชีพ มีรายได้ทำงาน ด้วยความสามารถ มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว หนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกาย คือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งประชากรหมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน แบ่งตามช่วงอายุ 1 – 19 ปี เพศชายจำนวน 157 คน เพศหญิงจำนวน 134 คน ช่วงอายุ 20 -39 ปี เพศชาย จำนวน 125 คน เพศหญิงจำนวน 107 คน ช่วงอายุ 40 – 59 ปีเพศชาย จำนวน 162 คน เพศหญิงจำนวน164 คน ช่วงอายุ 60 -80ปีขึ้นไป เพศชาย จำนวน 110 คน เพศหญิงจำนวน 148 คน และปัจจุบันพบว่าปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้องรังได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุข สาเหตุหลักพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งขาดการออกกำลังกาย และบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที มีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่นทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลบสบาย มีสุขภาพดีขึ้น การออกกำลังกายแต่ละอย่างก็จะเหมาะกับแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป แต่มีการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยหรือแม้ผู้สูงอายุ ที่มีการเคลื่อนไหวล้าช้า ไม่คล่องแคล่วเหมือนวัยอื่นๆ นั่นคือ การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า เพราะนอกจากจะเป็นท่ามนการออกกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ร่างกายตื่นตัว แข็งแรง และเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนนมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการด้านสุขภาพให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เพื่อสนองนโยบายและแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาในทุกระดับให้สอดคล้องกับแนวทางพัฒนาของประเทศตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่1 จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเริงร่า ผ้าขาวม้าพาเพลิน เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณดำเนินจัดกิจกรรม ในปีงบประมาณ 2567 เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ในชุมชนได้หันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น กระตุ้นให้เกิดความตระหนักตื่นตัว และเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด สร้างความรักสามัคคีในชุมชน และสามารถลดความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อได้

**1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น

 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ

3.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดูแลสุขภาพโดยใช้ผ้าขาวม้าได้ถูกวิธีและสามารถนำกลับไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

**2. วิธีดำเนินงาน**

 ๑. ประชุมคณะกรรมการชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อชี้แจงการดำเนินงานโครงการ

๒. เสนอโครงการเพื่อให้ประธานอนุมัติ

๓. สำรวจข้อมูลประชาชนที่สนใจเข้าร่วมอบรมทางด้านสุขภาพ

๔. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับประชาชนทั่วไป

5. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ

**3. เป้าหมายการดำเนินงาน**

ประชาชนทั่วไป จำนวน 100 คน

**4. ระยะเวลาดำเนิน**

พฤษภาคม 2567 – 31 สิงหาคม 2567

**5.สถานที่ดำเนินการ**

ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน ตำบลปะเหลียน

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

นางนงนภัส คงวิทยา ตำแหน่ง ประธาน อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 ตำบลปะเหลียน

**6. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

จำนวน 18,450 บาท รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 100 คน ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน 5,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 100 คน ๆ ละ ๒ มื้อๆละ 2๕ บาท เป็นเงิน 5,๐๐๐ บาท

๓. ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๑ คน 5 ชั่วโมง ๆ ละ 6๐๐ บาท เป็นเงิน 3,0๐๐ บาท

๔. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑ เมตรX ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๔๕๐ บาท

5.ค่าผ้าขาวม้า 100 ผืน ผืนละ 50 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 18,450 บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

 ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

 ๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น

 ๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ

 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดูแลสุขภาพโดยใช้ผ้าขาวม้าได้ถูกวิธีและสามารถนำกลับไปออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

**8. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ**

ข้าพเจ้า นางนงนภัส คงวิทยา ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน

หน่วยงาน ชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในครั้งนี้

 √ ไม่ได้ซ้ำซ้อนจากงบประมาณจากแหล่งอื่น

 √ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชนของ กปท.

 √ รับทราบถึงระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติมแล้ว

**9. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)**

**9.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10) ชื่อ** ชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน

 □ 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 □ 2. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 □ 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 □ 4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

 ☑ 5. กลุ่มหรือกลุ่มประชาชน

 □ 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ

 □ 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)

**9.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)**

 □ 1. สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

 ☑ 2. สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ10(2)]

 □ 3. สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

 □ 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

 □ 5. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

**9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก**

 □ 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 □ 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 □ 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 ☑ 4. กลุ่มวัยทำงาน

 ☑ 5. กลุ่มผู้สูงอายุ

 □ 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 □ 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 □ 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 □ 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 □ **9.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

 □ 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

 □ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 □ 8. อื่นๆ (ระบุ) ..............................................................................................................

 □ **9.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 □ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 □ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 □ 8. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 □ **9.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 □ 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 □ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 □ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 □ 9. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

□ **9.4.4 กลุ่มวัยทำงาน**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

 □ 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

 □ 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 □ 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 □ 9. อื่นๆ (ระบุ) ให้ประชาชนมีความรู้ และร่วมมือกันช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออก

 ☑ **9.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ**

 □ 1.การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 ☑ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 □ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 □ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 □ 8. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 □ **9.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

 □ 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

 □ 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

 □ 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

 □ 9. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

□ **9.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 □ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 □ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 □ 8. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

 □ **8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง**

 □ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 □ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 □ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 □ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 □ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

 □ 6. การป้องกันภาวะทุพลภาพและลดการสูญเสียชีวิตโดยการปฐมพยาบาลชีวิตเบื้องต้น

 □ **9.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]**

 □ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม

 □ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

 □ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ

 □ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์

 □ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)..............................................................................................................

□ **9.4.10 กลุ่มอื่นๆ**...................................................................................................................................

 □ 1. อื่นๆ (ระบุ)...........................................................................................................................

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

 ( นางนงนภัส คงวิทยา )

 ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน ตำบลปะเหลียน

 วันที่.....เดือน ............. พ.ศ.............

 ลงชื่อ.................................................ผู้เห็นชอบแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (.....................................................)

 ตำแหน่ง............................................................

 วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................

**ตารางการอบรม**

**โครงการออกกำลังกายเริงร่า ผ้าขาวม้าพาเพลิน หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน**

**ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 1 บ้านหัวถนน**

**วันที่ เดือน พ.ศ.2567**

๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน

๐๘.๓๐ – ๐๘.๔๕ น. พิธีเปิดโดยประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปะเหลียน

๐๘.๔๕ – ๑๐.๑๕ น. ให้ความรู้การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพและ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงวัยและประชาชนในชุมชนโดย นางบุญญกานต์ สุรัตน์ ผู้ช่วยนักพัฒนาการกีฬาสังกัดกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม อบจ.ตรัง

๑๐.๑๕ – ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. ให้ความรู้วิธีการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า

 โดย นางบุญญกานต์ สุรัตน์ ผู้ช่วยนักพัฒนาการกีฬา สังกัดกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม อบจ.ตรัง

๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ – ๑5.๐๐ น. วิทยากรแบ่งกลุ่มปฏิบัติการออกกำลังกายโดยใช้ผ้าขาวม้า โดย นางบุญญกานต์ สุรัตน์ ผู้ช่วยนักพัฒนาการกีฬา สังกัดกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

 อบจ.ตรัง

๑5.๐๐ – ๑5.๑๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง

๑5.๑๕ – ๑๖.๐๐ น. สรุปผลการอบรม เพื่อนำกิจกรรมต่อยอด โดย นางบุญญกานต์ สุรัตน์ ผู้ช่วยนักพัฒนาการกีฬา สังกัดกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

 อบจ.ตรัง

๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ปิดการอบรมโดย คุณบุณยวีร์ ชัยประสิทธิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการรักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน