**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม**

(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| รหัสโครงการ | 67-L5268-02-06 | |
| ชื่อโครงการ/กิจกรรม | โครงการแม่บ้านใส่ใจสุขภาพด้วยลีลาลีลาศ | |
| ชื่อกองทุน | กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม | |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  ☑สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] | |
| หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  ☑กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่5 คน | |
| ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน) | ชื่อองค์กร กลุ่มลีลาลีลาศหมู่ที่ 5  กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)  1. นางสาวมณฑา เครือสุวรรณ์  2. นางจุรี หนูคง  3. นางอุดมศรี แก้วจันทร์  4. นางยินดี คณะแนม  5. นางลัดดา หาญณรงค์ | |
| วันอนุมัติ |  | |
| ระยะเวลาดำเนินโครงการ | ตั้งแต่ วันที่......1...เดือน........กรกฎาคม..................พ.ศ..๒๕๖7...............  ถึง วันที่...๓0...เดือน........กันยายน......................พ.ศ.....๒๕๖7............ | |
| งบประมาณ | จำนวน..................... **32,220** ..............................................บาท | |
| หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)  ปัจจุบันการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี การเต้นรำและลีลาศก็เป็นกิจกรรมทางการกีฬาและนันทนาการที่มีประโยชน์เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เยาวชนถึงผู้สูงอายุ เพราะการเต้นรำและลีลาศไม่ต้องใช้กำลังมากนัก มีความนิ่มนวล ไม่กระแทกข้อต่อและกล้ามเนื้อให้มีการบาดเจ็บ อีกทั้งยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ผู้ที่ได้มีโอกาสฝึกฝนลีลาศนับว่าเป็นผลดีต่อสังคมและยังเป็นต้นแบบให้แก่ผู้สนใจในการออกกำลักายต่อไป เพราะการเต้นรำและการลีลาศในแต่ละครั้งผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ทักษะทั้งในด้านการทรงตัว การก้าวเท้า การวางตำแหน่งของขา แขน มือ และลำตัว รวมถึงสีหน้าแววตา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสนุกสนาน ร่าเริงเป็นการพัฒนาด้านจิตใจและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีด้วย    กลุ่มแม่บ้าน หมู่ที่ 5 ได้เห็นความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงให้กับกลุ่มแม่บ้าน หมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจจึงได้จัดทำโครงการลีลาลีลาศ เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนทั่วไปในหู่บ้านได้รับประโยชนฺจากกกนออกกำบักกายด้วยลีลาศด้วยการเต้นและลีลาศ อันจะส่ง,ให้มีสุขาภาพแข็งแรงและมีจิตใจที่แจ่มใส เพื่อของบประมาณสนับสนุนการดำเนินโครงการ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม | | |
| วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)  1. ประชุมผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อวางแผนการทำงาน  2. เขียนโครงการลีลาลีลาศ เพื่อเสนอของบประมาณจากกองทุน สปสช.  3. ประสานเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ในโครงการฯ และประสานวิทยากร  4. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มแม่บ้านและประชาชนที่สนใจเข้าร่วมการฝึกอบรมการเต้นรำและลีลาศ 15 ชั่วโมง  5. ประเมินและติดตามผลการฝึกอบรมการเต้นรำและลีลาศ ทุกๆ 1 เดือน  6. สรุปผลการดำเนินโครงการ | | |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ   1. กลุ่มแม่บ้าน หมู่ที่ 5 มีทักษะในการออกกำลังกายแบบเต้นรำและลีลาศ 2. กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจมีความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งทางด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ 3. กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจได้มีกิจกรรมด้านสุขภาพร่วมกันได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ | | |
| เป้าหมาย/วัตถุประสงค์ | | ตัวชี้วัด |
| วัตถุประสงค์  ข้อที่ 1 เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจการฝึกอบรมมีทักษะในการออกกำลังแบบเต้นรำและลีลาศ | | ตัวชี้วัดความสำเร็จ  1. กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถออกกำลังกายแบบเต้นรำและลีลาศได้ร้อย 80 โดยการทดสอบภาคปฏิบัติหลังจากฝึกอบรมเสร็จ |
| ข้อที่ 2 เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจกลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 ได้มีกิจกรรมด้านสุขภาพร่วมกันได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ | | 2. กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บร้อย 80 โดยการชั่งน้ำหนักก่อนและหลัง ไม่มีน้ำหนักตัวเพิ่ม |
| ข้อที่ 3 เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจมีความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งทางด้านโภชนาการและสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ | | 3.กลุ่มแม่บ้านหมู่ที่ 5 และประชาชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งทางด้านโภชนาการและสมรรถภาพร่างกายและจิตใจได้ร้อยละ 80 โดยการชั่งน้ำหนักก่อนและหลัง ไม่มีน้ำหนักตัวเพิ่ม |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1. เต้นรำและลีลาศ  ๑.๑ กิจกรรมย่อย  กิจกรรมชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ | - เครื่องชั่งน้ำหนักจำนวน ๑ เครื่องๆละ ๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท  - สายวัด จำนวน ๑ เส้นๆละ 3๐ บาท เป็นเงิน 3๐ บาท  - สมุดบันทึกประจำตัวผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 24 เล่มๆละ ๑๐ บาท เป็นเงิน 240 บาท  รวมเป็นเงิน 770 บาท | ก.ค. 2567 |
| ๑.๒ กิจกรรมย่อย  กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นรำและลีลาศ  เป้าหมาย  - ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 24 คน  - วิทยากร จำนวน 1 คน  - ผู้ติดตามวิทยากร จำนวน 1 คน | - เครื่องเสียงพร้อมสำโพง จำนวน ๑ เครื่องๆละ 10,00๐ บาท เป็นเงิน 10,00๐ บาท  - แฟรชไดร์ ขนาด ๑๖ GB จำนวน ๑ อันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 300 บาท  - ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม (ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร)จำนวน 26 คนๆละ 60 บาท จำนวน 3 วัน เป็นเงิน 4,680 บาท  -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร) จำนวน 26 คนๆละ 2 มื้อๆละ 30 บาท จำนวน 3 วัน เป็นเงิน 4,680 บาท  - ค่าตอบแทนวิยากร (จำนวน 18 ชั่วโมงๆละ 600 บาท ) เป็นเงิน 10,800.- บาท  -ป้ายโครงการ ขนาด 1.2X 2.4 เมตรเป็นเงิน 490 บาท  รวมเป็นเงิน 30,950 บาท | ก.ค-ก.ย 2567 |
| ๒.การรายงานโครงการ | ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ จำนวน ๒ เล่มๆละ ๒๕๐ บาท รวมเป็นเงิน ๕๐๐ บาท | ก.ย. 2567 |
|  | **รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 32,220 บาท** |  |

**หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวจ่ายกันได้**

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ /กิจกรรม**

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

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. 2561 ข้อ 10)**

7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

☑ 7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

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

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.............................

☑ 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน...........24..................

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.............................

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(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 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

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/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

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/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

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 10(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) ............................................................................................................

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

(นางสาวมณฑา เครือสุวรรณ์)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มลีลาลีลาศหมู่ที่ 5

วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 มิถุนายน 2567

**ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)**

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ...........................................................................  
ครั้งที่ ........... / 2567 เมื่อวันที่............................................ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ..............................................บาท

เพราะ .........................................................................................................................................................

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

**ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .........................................................................................................................................................

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

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) ...................................................................................................................................  
.........................................................................................................................................................................................  
.........................................................................................................................................................................................

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)**ภายในวันที่ ………………………………………………….........

ลงชื่อ....................................................................

(นายประทีป จันทบูลย์)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม วันที่-เดือน-พ.ศ. ....................................................

**ตารางอบรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| วัน/เวลา | 08.00-09.00 น. | 09.00-12.00 น. | 12.00-13.00 น. | 13.00-15.00 น. | 15.00-17.00 o. |
| วันแรก | -ลงทะเบียน  ผู้เข้ารับการอบรม | ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม  -สร้างกฎกติกา การเคลื่อนไหว  การเคลื่อนที่ การทรงตัว ฝึกฟังจังหวะ และการนับจังหวะ | พัก  รับประทานอาหารกลางวัน | -อาหารกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม | -การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการป้องกันการเจ็บปวด  -หลักการเต้นลีลาศ  -การออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ |
|  | 09.00-12.00 น. | | 13.00-15.00 น. | 15.00-17.00 |
| วันที่สอง | ทักษะพื้นฐาน (การเต้นในจังหวะ บีกิน)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะ บีกิน  -ฝึกการเดินเดี่ยวเป็นแถวตอน  -ฝึกการจับคู่ เต้นเต็มรูปแบบการเต้นตาม Stem | | ทักษะพื้นฐาน (การเต้นในจังหวะ ชะ ชะ ช่า)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะ ชะ ชะ ช่า  -ฝึกการเดินเดี่ยวเป็นแถวตอน  -ฝึกการจับคู่ เต้นเต็มรูปแบบการเต้นตาม Stem | ทักษะพื้นฐาน (การเต้นในจังหวะ ตลุง)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะ ชะ ชะ ช่า  -ฝึกการเดินเดี่ยวเป็นแถวตอน  -ฝึกการจับคู่ เต้นเต็มรูปแบบการเต้นตาม Stem |
| วันที่สาม | ทักษะพื้นฐาน (การแต้นในจังหวะ รุมบ้า)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะ รุมบ้า  -ฝึกการเดินเดี่ยวเป็นแถวตอน  -ฝึกการจับคู่ เต้นเต็มรูปแบบการเต้นตาม Stem | | ทักษะพื้นฐาน (การรำวงในจังหวะรำวง)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะรำวงเป็น  -ฝึกการรำ จังหวะรำแบบววงกลม  -ฝึกการรำแบบเป็นคู่ | ทักษะพื้นฐาน (การเต้นในจังหวะ แทงโก้)  -ผู้เข้าอบรมฟังเพลงและให้จังหวะ แทงโก้  -ฝึกการเดินเดี่ยวเป็นแถวตอน  -ฝึกการจับคู่ เต้นเต็มรูปแบบการเต้นตาม Stem |

**หมายเหตุ** : 1. พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.30-10.45 น. และ 15.30-15.45 น.

2. กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม