

กิจกรรมการบริโภคอาหารและวัดค่า BMI ของ			
กิจกรรม ก่อน/ขณะ/หลังเข้าร่วมโครงการ			
กิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย			
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	- ค่าจัดทำรูปเล่มรายงาน เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท		
	รวมเงินทั้งโครงการ.....๓๓,๗๕๐.....บาท		

**หมายเหตุ**

ค่าใช้จ่ายต่างๆ ในทุกกิจกรรมสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

**กำหนดการอบรม**

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานแก่ประชาชนทั่วไป อายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป (๒ วัน)

วันที่..... เดือน ..... พ.ศ.....

ณ.....

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน วัดค่า BMI และวัดรอบเอวของผู้เข้าร่วมโครงการ และทำแบบทดสอบก่อนการอบรม	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการ	ประธานกรรมการบริหารกองทุนฯ อบต.เซาชาว
๐๙.๐๐- ๑๐.๓๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่องความสำคัญของการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย	วิทยากรจาก.....
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน รังไข่เน่า การเลือกรับประทานอาหารตามเข็มนาฬิกา	วิทยากรจาก.....
๑๒.๑๕ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	สอน/สาธิต เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ	วิทยากรจาก.....
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	
๑๕.๑๕ - ๑๖.๓๐ น.	สอน/สาธิต การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการเดินแอโรบิค	วิทยากรจาก.....

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม