

ส่วนที่ 3 แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
ประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง  
ประจำปี 2562

1. ผลการดำเนินงาน

จัดอบรมผู้สูงอายุ จำนวน 80 คน จัดอบรมในวันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2562 ณ อาคาร  
เอนกประสงค์หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง พบว่าผู้สูงอายุให้ความสนใจ เพราะส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง แพทย์ต้อง  
ให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่บางครั้งการออกกำลังกายแบบเดิมๆก็อาจทำให้เบื่อ เมื่อมีการอบรมการออก  
กำลังกายแบบใหม่ๆ จึงมีความสนใจ โดยผู้จัดได้เชิญวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย  
สำหรับผู้สูงอายุ คือการออกกำลังกายแบบถ้ำคีตตัน มณีเวช และในช่วงบ่ายมีการออกกำลังกายแบบไม้  
พลองป่าบุญมี เมื่อเสร็จสิ้นโครงการแล้วยังพบว่า ผู้สูงอายุยังมีการรวมตัวกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์เพราะ.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมในแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....80.....คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....16,450.....บาท

งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง .....16,450.....บาท คิดเป็นร้อยละ...100.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....บาท คิดเป็นร้อยละ.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

ลงชื่อ เพชรรัตน์ ไชยเดช ผู้รายงาน

(นางเพชรรัตน์ ไชยเดช)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง

วันที่ 17 ตุลาคม เดือน พ.ศ. 2562

สรุปภาพกิจกรรม  
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ  
หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง ประจำปี 2562



ที่ ๒ / ๒๕๖๒

ชมรม อสม.หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง  
ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง

๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

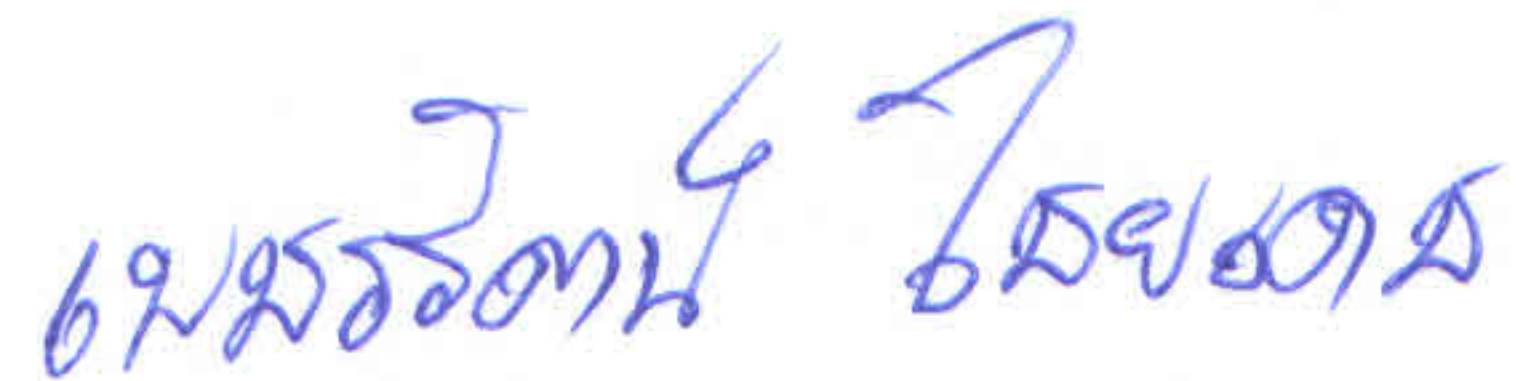
เรื่อง เชิญเข้าร่วมอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ ๓  
เรียน .....

ด้วย ชมรม อสม.หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต.  
ทุ่งค่าย เพื่อใช้ในการอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยกำหนด  
จัดการอบรมในวันอาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ระหว่างเวลา ๐๘.๓๐ น - ๑๖.๓๐ น  
ณ อาคารเอนกประสงค์หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง

ในการนี้ จึงขอเชิญท่านเข้ารับการอบรมโดยพร้อมเพรียงกัน ตามวัน เวลา และ  
สถานที่ดังกล่าวข้างต้น การแต่งกาย ขอให้ใส่กางเกงวอร์ม กับเสื้อยืดที่พร้อมออกกำลังกาย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นางเพชรรัตน์ ไชยเดช)

ประธานชมรม อสม. หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง

ลายมือชื่อผู้เข้ารับการอบรม ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

วันอาทิตย์ ที่ 25 สิงหาคม 2562 ณ ห้องศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	บ่าย
1	นางจรัส ปาระนอง	98/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	จรัส	จรัส
2	นาง ละเอียด ชมรัมย์	2/1 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ละเอียด	ละเอียด
3	นาง ลัญญา ทองแผ่น	79/1 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ลัญญา	ลัญญา
4	นาง เมลิษา พุดจีน	97 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เมลิษา	เมลิษา
5	นาง มยุตรี เถ็งรัง	109 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	มยุตรี	มยุตรี
6	นาง ดิน แอนเวียง	9/1 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ดิน	ดิน
7	นาง สนิช ทองโต	118 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สนิช	สนิช
8	นาง รุยาพา พาดพิม	130 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	รุยาพา	รุยาพา
9	นาง เลียงม รัตนพันธ์	27 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	นาง เลียงม	เลียงม
10	นาง สัมพร อึ้งทอง	4 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สัมพร	สัมพร
11	นาง อีร์ นุชรัมย์	20/1 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อีร์	อีร์
12	นาง อีร์ ดัดขันธ์	130 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อีร์	อีร์
13	นาง อุกเท๋อ คุ้มชัย	147 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อุกเท๋อ	อุกเท๋อ
14	นาง มยุรีย์ อวดนง	152 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	มยุรีย์	มยุรีย์
15	นาง สุนิ เชนเภา	15 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สุนิ	สุนิ
16	นาง แอนตลา พาดพิม	22/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	แอนตลา	แอนตลา
17	นาง อาลัย ทองสง	55 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อาลัย	อาลัย
18	นาง ปนระย ไชยสาร	20/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ปนระย	ปนระย
19	นาง ยพันธ์ ไชยสาร	93 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ยพันธ์	ยพันธ์
20	นาง วิรัตน์ รัชยาพร	59 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	วิรัตน์	วิรัตน์
21	นาง เกียงบ ภาดพิม	35/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เกียงบ	เกียงบ
22	นาง เคน็อง นภัตริยา	19/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เคน็อง	เคน็อง
23	นาง เปรียงม ไชยงะ	8/3 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เปียงม	เปียงม
24	นาง ละอง ชมรัมย์	18/9 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ละอง	ละอง
25	นาง ละฮอ นุชรัมย์	87 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ละฮอ	ละฮอ
26	น.ส. อาน มุขำ	113/2 ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อาน	อาน

ที่	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	
			เข้า	ป่วย
27	ดรเนนท พงษ์	60.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ดรเนนท	ดรเนนท
28	ผ่องศรี ชูคำ	58.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ผ่อง	ผ่อง
29	นางเพ็ญ วัฒนวิเศษ	.....7.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เพ็ญ	เพ็ญ
30	นาง วนิดี สว่างทอง	88.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	วนิดี	วนิดี
31	นาง รม เพ็ญพา	10.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	รม	รม
32	นาง รุจาทา ภาดาพิมล	100.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	รุจาทา	รุจาทา
33	นาง สว่างเดือน ภาดาพิมล	92/1.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สว่างเดือน	สว่างเดือน
34	นาง อรุณีทิพย์ ภูนิศา	80/5.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อรุณีทิพย์	อรุณีทิพย์
35	นาง ลิ้นจี่ คุ้มช่วย	33.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ลิ้นจี่	ลิ้นจี่
36	นาง นงนิตย์ ไชยสิทธิ์	1/9.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	นงนิตย์	นงนิตย์
37	นาง กัญญา คงสิน	21/.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	กัญญา	กัญญา
38	นางอุทัยวิมล ชัยชนะ	8/4.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อุทัยวิมล	อุทัยวิมล
39	นางชัชวาลย์ งามหาญ	9.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ชัชวาลย์	ชัชวาลย์
40	นาง สมนันท์ นามะรังษ	.....9.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สมนันท์	สมนันท์
41	นาง รัชช ภิรมย์	.....10.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	รัชช	รัชช
42	นาง อรรภา งามหาญ	2/10.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อรรภา	อรรภา
43	นาง สมนันท์ งามหาญ	140.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สมนันท์	สมนันท์
44	นาง อรุณีภา งามหาญ	80/3.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อรุณี	อรุณี
45	นางสุวิมล ภิรมย์	32.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สุวิมล	สุวิมล
46	นางไฉยม งามหาญ	19/3.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ไฉยม	ไฉยม
47	นางพรพรรณ ชัยทัต	.....3.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	พรพรรณ	พรพรรณ
48	นางประยง งามหาญ	63.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ประยง	ประยง
49	นางพนมฉวี สว่าง	134.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	พนมฉวี	พนมฉวี
50	นางสไมล์ จันทะรัง	.....4.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สไมล์	สไมล์
51	นางนิตติภา ภิรมย์	.....2.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	นิตติภา	นิตติภา
52	นางอารี ภิรมย์	.....5.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	อารี ภิรมย์	อารี ภิรมย์
53	นางวิรัตน์ สว่าง	.....59.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	วิรัตน์	วิรัตน์
54	นางปรีมา น้อยทอง	.....20.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ปรีมา	ปรีมา
55	นางสมนึก ตัญญา	.....25.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	สมนึก ๑	ตัญญา
56	นางภาดา สว่าง	.....34.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	ภาดา	ภาดา
57	นางเพ็ญใจ ใจบุญ	.....37.....ม.3 ต.ทุ่งค่าย	เพ็ญใจ	เพ็ญใจ



ที่ ๓ / ๒๕๖๒

ชมรม อสม.หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง  
ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง

๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านต้นปรัง

ด้วย ชมรม อสม.หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก อบต. ทุ่งค่าย เพื่อใช้ในการอบรมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยกำหนดจัดการอบรมในวันอาทิตย์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๒ ระหว่างเวลา ๐๘.๓๐ น - ๑๖.๓๐ น ณ อาคารเอนกประสงค์หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์วิทยากรจากหน่วยงานของท่าน คือ นางสาวอัญชลี หุดัง ตำแหน่งเจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย) ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

เพชรรัตน์ ไชยเดช

(นางเพชรรัตน์ ไชยเดช)

ประธานชมรม อสม. หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง

แบบตอบรับการเชิญวิทยากร  
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ  
ชมรม อสม. หมู่ที่ 3 บ้านควนยางตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง  
วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2562

เรื่อง ตอบรับเป็นวิทยากร

เรียน ประธานชมรม อสม. หมู่ที่ 3 ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

ตามที่ ชมรม อสม. หมู่ที่ 3 ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง ได้เชิญข้าพเจ้าไปเป็นวิทยากรตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2562 วันที่ 25 สิงหาคม 2562 ดังรายละเอียดทราบแล้วนั้น

- ข้าพเจ้าสามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้
- ข้าพเจ้าไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ ..... อัญชลี หุดัง .....  
(นางสาวอัญชลี หุดัง)  
เจ้าพนักงานสาธารณสุข(แพทย์แผนไทย)






**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 1 9299 00183 53 3  
 ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. อัญชลี หุดัง  
 Name Miss Anchall  
 Last name Hudang  
 เกิดวันที่ 18 เม.ย. 2532 Date of Birth 18 Apr. 1989  
 ที่อยู่ 14 หมู่ที่ 4 ต.บ้านนา อ.ปะเหลียน จ.ตรัง  
 24 พ.ค. 2559 วันออกบัตร 24 May 2016 Date of Issue  
 รัชดาพรใจ (สุวิมล บุระใส) เจ้าพนักงานออกบัตร  
 17 เม.ย. 2568 วันบัตรหมดอายุ 17 Apr. 2025 Date of Expiry  
 9204-02-05241421

อัญชลี หุดัง  
 14 หมู่ที่ 4 ต.บ้านนา อ.ปะเหลียน จ.ตรัง

อัญชลี หุดัง  
 อัญชลี หุดัง

ตารางการอบรมตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ หมู่ที่ 3

เวลา	กิจกรรม
08.30-09.00 น.	- ลงทะเบียน
09.00 -10.00 น.	- การออกกำลังกายแบบท่ายืดตัว
10.00-10.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 -12.00 น.	- การออกกำลังกายแบบมณีเวช
12.00 -13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	- การออกกำลังกายแบบไม้พลอง
14.00 - 14.15 น.	- พักรับประทานอาหารว่าง
14.15 - 16.00 น.	- การออกกำลังกายแบบไม้พลอง(ต่อ)
16.00 - 16.30 น.	- ซักถามปัญหา




**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9203 00053 38 6  
 ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย อนัน ไชยเดช  
 Name Mr. Anan  
 Last name Chaidet  
 เกิดวันที่ 14 ต.ค. 2507  
 Date of Birth 14 Oct. 1964  
 ศาสนา พุทธ  
 ที่อยู่ 32/1 หมู่ที่ 3 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว  
 จ.ตรัง  
 21 มี.ค. 2560  
 วันออกบัตร 21 Mar. 2017  
 Date of Issue

รักษาราชการแทน  
 (ลาทิศ ชูชนะสิทธิ์)  
 เจ้าพนักงานออกบัตร



13 ต.ค. 2568  
 วันบัตรหมดอายุ  
 13 Oct. 2025  
 Date of Expiry

9201-03-03211112




อ.ไชยเดช  
 ๒๗/๓/๖๖

BORA-9.2-03-2560

ประเทศไทย  
 THAILAND

MEO-1121357-50






**บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card**  
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9203 00053 49 1  
 Identification Number

**ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. บุญเรียม ชัยเดช**  
 Name Miss Sunriam  
 Last name Chaidet

**เกิดวันที่ 19 ก.ย. 2520**  
 Date of Birth 19 Sep. 1977

**ศาสนา พุทธ**  
 Religion Buddhism

**ที่อยู่ 20/2 หมู่ที่ 3 ต.ทุ่งค่าย อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง**  
 Address 20/2 Moo 3 T. Thungkay A. Yanatawai J. Trang



**22 ธ.ค. 2554**  
 วันออกบัตร 18 ก.ย. 2563  
 Date of Issue 18 Sep. 2020

9203-01-12220947

สีเทาภาคต่อ

บุญเรียม ชัยเดช

BORA-26-04



 ประเทศไทย  
 THAILAND

JC1-0521396-45