

ส่วนที่ ๓: แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ ที่ได้รับสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุน
หลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโคกม่วง

๑. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกาย
ใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๒

๒. ระยะเวลาดำเนินโครงการ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ ๓๐,๐๐๐ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๓๐,๐๐๐ บาท

งบประมาณคงเหลือส่งคืนกองทุน.....บาท

๔. การประเมินผลตามตัวชี้วัด

๔.๑ ตัวชี้วัด ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการปฏิบัติตนในการใช้
ชีวิตประจำวันเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง

ผลการประเมิน ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ในการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของตนเอง
รวมถึงการปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่เหมาะสม

๔.๒ ตัวชี้วัด ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้และตระหนักถึงความสำคัญ
ของการออกกำลังกายและสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง

ผลการประเมิน ผู้เข้าร่วมโครงการได้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและได้เรียนรู้
ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยสามารถสร้างสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและดำเนินชีวิตได้
อย่างมีความสุข

๕. ผลผลิตของโครงการ (ผลผลิต หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นเชิงปริมาณจากการทำกิจกรรม “ทำอะไร ได้สิ่งนั้น”
เช่น จำนวนผู้เข้าประชุม /จำนวนผู้ผ่านการอบรม/ จำนวนครัวเรือนที่ได้ตรวจลูกน้ำยุงลาย เป็นต้น ซึ่งต้อง
สอดคล้องกับวิธีดำเนินโครงการ

๑.จากการจัดโครงการมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๓๔๒ คน

๒.ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับการ

๖. ผลลัพธ์ของโครงการ (ผลลัพธ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การแก้ปัญหา เช่น หลังการอบรมมีผู้
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวนกี่คน มีข้อบังคับหรือมาตรการชุมชนที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือ
สภาพแวดล้อม เป็นต้น โดยต้องมีข้อมูลอ้างอิงประกอบรายงาน เช่น ข้อมูลรายชื่อ, แบบสรุปการประเมิน
ความรู้, รูปภาพกิจกรรมพร้อมคำอธิบาย)

๑.ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ถึงวิธีปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวัน และการดูแลสุขภาพขอ
ตนเองอย่างถูกวิธี นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๒.ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้และวิธีการในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยมีความ
กระตือรือร้นในการออกกำลังกายสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเอง

๗.จำนวนผู้ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้

ผู้ได้รับประโยชน์โดยตรง (ผู้มีส่วนร่วมในโครงการ/ผู้ปฏิบัติ/ผู้ลงมือทำ/กลุ่มเป้าหมายหลัก)

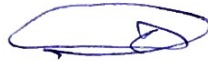
จำนวน ๓๔๒ คน

พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง
ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเรียนรู้ถึงวิธีกา
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสามารถสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ตนเอง

ปัญหาอุปสรรคที่สำคัญที่มีผลกระทบต่อการทำงาน

๑) ปัญหา/อุปสรรค ผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย สาเหตุเพราะ ผู้สูงอายุ
มองว่าตนเองยังไม่ประสบปัญหาด้านสุขภาพ
แนวทางแก้ไข สร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญด้านสุขภาพรวมถึงประโยชน์ของการ
ออกกำลังกาย

ลงชื่อ



ผู้รายงาน

(นายว่อน เพชรคง)

ตำแหน่งประธานศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ
เทศบาลตำบลโคกม่วง

วันที่ ๒๐ เดือนกันยายน พ.ศ.๒๕๖๒



รายงานผล

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนและการออกกำลังกายเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ

ประจำปี ๒๕๖๒



โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนและการออกกำลังกายเพื่อ
เสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
ประจำปี ๒๕๖๒

กิจกรรมบรรยายให้ความรู้



กิจกรรมการออกกำลังกาย



ใบสำคัญรับเงิน
(สำหรับวิทยากร)

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม..... ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
และคนพิการ เขตมาลตำบลโคกม่วง

โครงการ/หลักสูตร..... โครงการส่งเสริมการเรียนรู้ในการปฏิบัติตนและประกอบกิจภายใน
เพื่อเสริมสร้างสุขภาพหัวใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี 2569

วันที่..... 29 เดือน..... กรกฎาคม..... พ.ศ. 2569

ข้าพเจ้า..... นางสุภาพร อินทรภุมณี..... อยู่บ้านเลขที่..... 140 หมู่ที่ 6 มาลตำบล

ซอย..... ถนน..... ตำบล/แขวง..... ตำบลศรี

อำเภอ/เขต..... เมืองพัทลุง..... จังหวัด..... พัทลุง

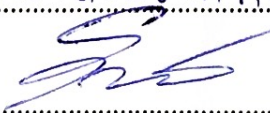
ได้รับเงินจาก


..... ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเขตมาลตำบลโคกม่วง

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง ๆ ละ 300 บาท	1,800	-
บาท	1800	-

จำนวนเงิน (..... ห้าพันแปดร้อยบาทถ้วน.....)

(ลงชื่อ)..... ..... ผู้รับเงิน
(นางสุภาพร อินทรภุมณี)

(ลงชื่อ)..... ..... ผู้จ่ายเงิน
(นายดอน เพชรทอง)

เล่มที่
BOOK NO.

2

บริษัท สยามวิทย์ ๘๔/๑ อ. ๓ ต. โทกมาว
อ. บางขัน อ. พัทลุง ๙๖๑๓๐

เลขที่
BILL NO.

19

บิลเงินสด
CASH SALE
現 兌 單

นาม 貨號
CUSTOMER

ผู้รับเงิน สยามวิทย์ ๘๔/๑ อ. ๓ ต. โทกมาว
อ. บางขัน อ. พัทลุง ๙๖๑๓๐

วันที่ 日期 19 กรกฎาคม ๒๕๖๒
DATE

ที่อยู่ 住址
ADDRESS

เลขที่ ๘๔/๑ อ. ๓ ต. โทกมาว
อ. บางขัน อ. พัทลุง ๙๖๑๓๐

ทะเบียนการค้า
COMMLICENCE
商標編號

จำนวน
QUANTITY
數量

รายการ
DESCRIPTION
貨名

หน่วยละ
UNIT PRICE
備註

จำนวนเงิน
AMOUNT
金額

200	ปากกา กลิ่น	5	1,000 -
200	สีผสมสี	20	2,000 -
20	ท่อ PVC 3/4"	55	1,100 -
6 กอ.	นมผง	150	900

7000

บาท
BAHT
銖

แปดพันบาทถ้วน

รวมเงิน
TOTAL
共銀

7000

ผู้รับเงิน 收銀人
COLLECTOR

รับเงิน สยามวิทย์

ช.ล. ๓๖๖ หนองบัว
 144/1 ม. ๗ ต. โคกม่วง
 อ. ราชบุรี จ. ราชบุรี

เล่มที่..... 1
 เลขที่..... 8
บิลเงินสด
CASH SALE

นาม..... ค.ล. พัฒนาการพาณิชย์ จำกัด วันที่..... ๑๑ ก.ค. ๖๒
 Customer ค.ล. พัฒนาการพาณิชย์ จำกัด ต. โคกม่วง Date
 ที่อยู่..... อ. ราชบุรี จ. ราชบุรี
 Address

จำนวน Quantity	รายการ Description	หน่วยละ Unit Price	จำนวนเงิน Amount	
200	ข้าวสารกึ่งกลั่น	50	10,000	-
	ข้าวสารอเนกประสงค์ ๒๐๑๑			
	จำนวน 2 ซ้ำ		10,000	-
บาท Baht	สองหมื่นบาทถ้วน	รวมเงิน Total	20,000	-

ผู้รับเงิน..... ช.ล. ๓๖๖ หนองบัว
 Salesmans Ree

เล่มที่ 177

ใบเสร็จรับเงิน

No 08825



(โดย นายปิยะพันธ์ ไชติพันธ์)

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี
3 9301 00729 131

31/1 ม.1 ต.แม่ขริ อ.ตะโหมด จ.พัทลุง 93160

โทร. 074-695860 / 081-5435796 แฟกซ์ 074-633085

ว/ด/ป..... 19 ก.ค. ๖๒

นาม..... คุณพิพัฒน์ อ. พนักงานบริษัทเอกชน.....
ที่อยู่..... ต. โคกม่วง อ. เขาชัยสน จ. พัทลุง.....

จำนวน	รายการ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
1 ชิ้น	สินค้าพิเศษ		1,200	-
	รวม 2.00 x 4.00 = 8.00			

.....
ผู้รับเงิน.....
.....

รวมเงิน 1,200

10/กค

และการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๒

วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ ลานสวนป่าเทศบาลตำบลโคกม่วง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
1	นางร้อบ ร่มทอง	3930300521673	138/9 ม. 8	ร้อบ
2	นางพร คุ้มแก้ว		136/5 ม. 8	พร
3	นางแว้วแว้ว ต้วจอต	3930300521076	135/12 ม. 8	แว้วจอต
4	นางอารี พงษ์พร	4930300314325	152 ม. 2	อารี
5	นางคาบ หอค์เต็ม	3930300303374	35 ม. 8	นางคาบ
6	นางศรี นุชนง	3930300521606	135/6 ม. 8	ศรี
7	นางทวน คุ้มแก้ว	3930300316271	286 ม. 2	ทวน
8	นางช้อยชน ศรีนุชจอต	3930300315453	221/23 ม. 2	ช้อย
9	นางพิน ไรชานรอต	3930300315003	221/23 ม. 2	พิน
10	นางจิ่ง ภู่อึ้ง	9930300316000	226 ม. 2	จิ่ง
11	นางพร ศรีรอด	9930300323382	289 ม. 9	พร
12	นางบัวผ้ว ร่มทอง	3930300488610	71 ม. 9	บัวผ้ว
13	นางมิ่งอรน ร่มทอง		80 ม. 9	มิ่งอรน
14	นางดาวร คุ้มแก้ว		358/1 ม. 9	ดาวร
15	นางช้อย ร่มทอง	3930300522599	345 ม. 9	ช้อย
16	นางพรศรี ร่มทอง	3930300520696	112/34 ม. 9	พรศรี
17	นางอุทัย คุ้มแก้ว		299 ม. 9	อุทัย
18	นางอ้อย คุ้มแก้ว		18 ม. 9	อ้อย
19	นางเชย คุ้มแก้ว	3930300316051	250 ม. 2	เชย
20	นางบัวป้า นานนทร	393030035631	221/26 ม. 2	บัวป้า
21	นางอารีย์ คุ้มแก้ว		161 ม. 10	อารีย์
22	นางน้าเหล็ก นุชนง		166 ม. 2	น้าเหล็ก
23	นางจินตนา นุชนง		179 ม. 9	จินตนา
24	นางอรนุช นุชนง		40 ม. 2	อรนุช
25	นางพรพรรณ นุชนง		395 ม. 9	พรพรรณ
26	นางอรนุช นุชนง		37 ม. 10	อรนุช
27	นางสมใจ นุชนง		265 ม. 10	สมใจ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
28	อรนุช สุระตา		246 ม. 10	
29	สุวิทย์ ศรีอ่อง		79 ม. 10	สุวิทย์
30	อ.ส. สายพินิจ โฟเดตา		รพ. ต.ต. หน้าท่าอากาศยาน	สายพินิจ
31	พงศ์ทิพย์ ศิวพรทนต์	393030052A0A4	002 ม. 8	พงศ์ทิพย์
32	พณิศา ศรีวิภา ศรีพรหม		268 ม. 15	พณิศา
33	นาง สุภัทรา ศรีพงษ์		276 ม. 10	สุภัทรา
34	พณิศา ชุมภัดดี	3930300521521	135/15 ม. 8	พณิศา
35	สุกัญญา นงนพ		91 ม. 10	สุกัญญา
36	กัญญา ศรีวงษ์		103 ม. 10	กัญญา
37	ฉวีรัตน์ อภิชัยการุณ		16 ม. 10	ฉวีรัตน์
38	นายสุวิทย์ ศรี		258 ม. 10	สุวิทย์
39	สิริภรณ์ ทอดน		116 ม. 10	สิริภรณ์
40	เสาวภาณี วิจารณ์		67/211	เสาวภาณี
41	ปรภณี ศรีระดม		188 ม. 1	ปรภณี
42	สุวิทย์ ศรี		10 ม. 1	สุวิทย์
43	สมอวิทย์ อมรรัง		122/8 ม. 10	สมอวิทย์
44	สุวิทย์ ศรี		119 ม. 1	สุวิทย์
45	ภาวิณี เสงี่ยม		231/4 ม. 1	ภาวิณี
46	สมเจตนา มงคลวิเศษ	3930300310-110	36 ม. 15	สมเจตนา
47	วิมลมาศ ทรัพย์		184 ม. 8	วิมลมาศ
48	วิมลมาศ อภิรักษ์		138/2 ม. 8	วิมลมาศ
49	วิมลมาศ อภิรักษ์		32 ม. 2	วิมลมาศ
50	วิมลมาศ อภิรักษ์	3930300316268	263 ม. 2	วิมลมาศ
51	วิมลมาศ อภิรักษ์		43 ม. 8	วิมลมาศ
52	วิมลมาศ อภิรักษ์		19 ม. 8	วิมลมาศ
53	วิมลมาศ อภิรักษ์		291 ม. 15	วิมลมาศ
54	วิมลมาศ อภิรักษ์		113 ม. 2	วิมลมาศ
55	วิมลมาศ อภิรักษ์		66 ม. 8	วิมลมาศ
56	วิมลมาศ อภิรักษ์	3930300305351	121/1 ม. 2	วิมลมาศ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
56	นางวชิราภรณ์ สอนันต์		จ.ม. ๒	วชิราภรณ์
57	นางสมพร นวนนิตย์		50 ม. 8	สมพร
58	นางเอิบอิม นอนโต	3930300312381	295 ม. 10	เอิบอิม
59	นางเรือน ใจดี		1 ม. 9	เรือน
60	นางวไลย นนทบุรี	3930300309097	209/17 ม. 10	วไลย
61	นางสมพร สอนันต์	3930300523 358	285 ม. 1	นางสมพร
62	นางสุวิมล สอนันต์		324 ม. 8	สุวิมล
63	นางศิริพร เวชชิต		58 ม. 2	ศิริพร
64	นางวรรณ นนทบุรี		138/1 ม. 8	วรรณ
65	นางอรุณ นนทบุรี		ม. 9 106	อรุณ
66	นางนงนิจา นนทบุรี	3930300315089	ม. 2 42	นงนิจา
67	นางจตุรณี นนทบุรี		ม. 4 764	จตุรณี
68	นางสุภาภรณ์ นนทบุรี		ม. 10 37	สุภาภรณ์
69	นางวิมล นนทบุรี		23 ม. 9	วิมล
70	นางพนิช นนทบุรี		423 ม. 2	พนิช
71	นางอรุณ นนทบุรี		134/3 ม. 8	อรุณ
72	นางวิมล นนทบุรี		ม. 8	วิมล
73	นางนงนิจา นนทบุรี		291 ม. 15	นงนิจา
74	นางสุภาภรณ์ นนทบุรี	3930300315160	221/16 ม. 2	สุภาภรณ์
75	นางวิมล นนทบุรี		118/3 ม. 15	วิมล
76	นางสุภาภรณ์ นนทบุรี	3930300302821	32 ม. 15	สุภาภรณ์
77	นางนงนิจา นนทบุรี		3 ม. 2	นงนิจา
78	นางนงนิจา นนทบุรี	3930300316914	299 ม. 2	นงนิจา
79	นางนงนิจา นนทบุรี		27 ม. 15	นงนิจา
80	นางนงนิจา นนทบุรี		112 ม. 15	นงนิจา
81	นางสุภาภรณ์ นนทบุรี	3930300519 928	126 ม. 9	สุภาภรณ์
82	นางนงนิจา นนทบุรี		287/1 ม. 2	นงนิจา
83	นางวิมล นนทบุรี	3930300316506	221/10 ม. 2	วิมล

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
94	นางวันเพ็ญ น้อยคุณ		109 ม. 2	วันเพ็ญ
95	นางอนุชานันท์ น้อยคุณ	9930300916478	805 ม. 2	อนุชานันท์
96	นางเสาวนีย์ น้อยคุณ		221 / 23 / ม. 2	เสาวนีย์
97	นางเบญจมาภรณ์ น้อยคุณ		221 / 22 ม. 2	เบญจมาภรณ์
98	นางวิมล น้อยคุณ	9930300916184	261 ม. 2	วิมล
99	นางอรุณ น้อยคุณ		41 ม. 2	อรุณ
90	นางพิกุล น้อยคุณ	3990300914789	221 / 8 ม. 2	พิกุล
91	นางภาวิดา น้อยคุณ		19 ม. 2	ภาวิดา
92	นางประจักษ์ น้อยคุณ		139 ม. 9	ประจักษ์
93	นางศุภมาส น้อยคุณ		103 / 3 ม. 1	ศุภมาส
94	นางอุบลนภา น้อยคุณ		10 ม. 1	อุบลนภา
95	นางพรทิพย์ น้อยคุณ		14 ม. 2	พรทิพย์
96	นางกนก น้อยคุณ		308 ม. 10	กนก
97	นางรัชฎา น้อยคุณ		413 ม. 2	รัชฎา
98	นางภาณุ น้อยคุณ		304 ม. 1	ภาณุ
99	นางอรุณ น้อยคุณ		135 / 11 ม. 8	อรุณ
100	นางภาณุ น้อยคุณ			ภาณุ
101	นางภาณุ น้อยคุณ		32 / 1018	ภาณุ
102	นางอุบล น้อยคุณ		132 / 3	อุบล
103	นางอุบล น้อยคุณ		5 / 15	อุบล
104	นางอุบล น้อยคุณ	9930900914643	221 / 5 ม. 2	อุบล
105	นางภาณุ น้อยคุณ		105 ม. 2	ภาณุ
106	นางภาณุ น้อยคุณ		นางภาณุ น้อยคุณ	ภาณุ
107	นางภาณุ น้อยคุณ			ภาณุ
108	นางภาณุ น้อยคุณ		ม. 2	ภาณุ
109	นางภาณุ น้อยคุณ		96 ม. 9	ภาณุ
110	นางภาณุ น้อยคุณ		14 ม. 2	ภาณุ
1	นางภาณุ น้อยคุณ	3940900489982	9 ม. 2	ภาณุ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
112	นางประไพ สืบศรีจันทร์		407 ม. 1	ประไพ
113	นาย วิวัฒน์ สวรรคตมงคล	3930300309399	219/8 ม. 15	วิวัฒน์
114	นาง. ศศิประไพ ยศสิทธิ์		18 ม. 9	ศศิประไพ
115	นางมยุรี นงนาคิม		32 ม. 10	มยุรี
116	นาย นิตย นิมสังข์		47 ม. 15	นิตย
117	นาย ชวรงค์ นนทพันธ์	3930300305342	ม. 2	ชวรงค์
118	เอก (ท้าว) ใจดี (ภรรยา)	3930300307404	133 ม. 2	เอก (ท้าว)
119	นางจันทิมา ตาแก้ว		33 ม. 2	จันทิมา
120	นาย สรวิทย์ นนทพันธ์	3930300309806	5 ม. 10	สรวิทย์
121	นางบัวแก้ว จันทร์แก้ว		ม. 15	บัวแก้ว
122	นาง ปิ่น ใจดีจันทร์		2 10	ปิ่น
123	นางจันทิมา สักกะ		ม. 9 245	จันทิมา
124	นางอรอนงค์ นนทพันธ์	393030030523841	312 ม. 9	อรอนงค์
125	นางประไพ นนทพันธ์		302 ม. 2	ประไพ
126	นางวิไล นนทพันธ์	3930300306781	9 ม. 10	วิไล
127	นางอรอนงค์ รุทมา	393030030520189	ม. 9	อรอนงค์
128	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		94 ม. 9	อรอนงค์
129	นางอรอนงค์ สักกะ		251 ม. 15	อรอนงค์
130	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		28 ม. 1	อรอนงค์
131	นางอรอนงค์ สักกะ	393030030518296	88 ม. 10	อรอนงค์
132	นาย สักกะ สักกะ	3930300309089	808/7 ม. 10	สักกะ
133	นาย สักกะ สักกะ		ม. 1	สักกะ
134	นาย สักกะ สักกะ		ม. 1	สักกะ
135	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		ม. 7 122	อรอนงค์
136	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		ม. 7 37	อรอนงค์
137	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		ม. 10 277	อรอนงค์
138	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		ม. 10 22	อรอนงค์
139	นางอรอนงค์ นนทพันธ์		ม. 10 65	อรอนงค์

450ทอย

และการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายใจที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๒

วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ ลานสวนป่าเทศบาลตำบลโคกม่วง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
140	นาย กิ่งกักร พันธิง	1939900126799	63 ม.๑ ต.โคกม่วง	กิ่งกักร
141	นาง ฉะ นวดใจ		57 ม.๑ ต.โคกม่วง	ฉะ
142	นาย พม รวยมั่ง	3930100828990	187 ม.๖ ต.โคกม่วง	พม
143	นาง วิไล ก่อแก้ว	3930300918849	12 ม.3 ต.โคกม่วง	วิไล
144	นางกมลจิตา จันทะผิว	3930300927664	211 ม.3 ต.โคกม่วง	กมลจิตา
145	นาง ปรียา ก่อแก้ว	393030099009	14 ม.3 ต.โคกม่วง	ปรียา
146	นาง นงนิตย์ สักดิ์ชัย	3930300319661	63/1 ม.3 ต.โคกม่วง	นงนิตย์
147	นาย นนทาท ไร่:๓	3930300812623	112 ม.๖ ต.โคกม่วง	นนทาท
148	นาย วรสิทธิ์ ไร่:๓	3930300813389	112 ม.๖ ต.โคกม่วง	วรสิทธิ์
149	นาง พนธิง จันทะผิว	3930300813974	252 ม.๖ ต.โคกม่วง	พนธิง
150	นาง ธิม กอจอมล	3930300814421	121/1 ม.๖ ต.โคกม่วง	ธิม
151	นาง อธิม นิมิต		219 ม.๖ ต.โคกม่วง	อธิม
152	นาง ภาวดี พนมพิม		50 ม.๖ ต.โคกม่วง	ภาวดี
153	นาย ธิม นิมิต		35 ม.11 ต.โคกม่วง	ธิม
154	นาง พนธิง ไร่:๓	3930300824827	105/1 ม.3 ต.โคกม่วง	พนธิง
155	นาง อธิม กวัญ		129 ม.11 ต.โคกม่วง	อธิม
156	นาย ภาวดี นิมิต	3930300829542	256 ม.3 ต.โคกม่วง	ภาวดี
157	นาง อธิม กอจอมล		10 ม.๖ ต.โคกม่วง	อธิม
158	นาย ภาวดี กอจอมล	3930300812172	10 ม.๖ ต.โคกม่วง	ภาวดี
159	นาง อธิม นิมิต		10 ม.11 ต.โคกม่วง	อธิม
160	นาง กนตนา นิมิต	3930300824726	308 ม.3 ต.โคกม่วง	กนตนา
161	นาง นนทาท นิมิต		320 ม.11 ต.โคกม่วง	นนทาท
162	นาย พนม นิมิต		231 ม.๖ ต.โคกม่วง	พนม
163	นาง นนทาท นิมิต		65/1 ม.๖ ต.โคกม่วง	นนทาท
164	นาย ธิม นิมิต		183 ม.๖ ต.โคกม่วง	ธิม
165	นาง อธิม นิมิต		60/1 ม.๖ ต.โคกม่วง	อธิม
166	นาง ภาวดี นิมิต		232 ม.๖ ต.โคกม่วง	ภาวดี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
167	นาง นนทิมา ศรีจันทร์		143 ม. 2 ต. โคกแฝก	นนทิมา
168	นาง จันทิมา เนื่อนทอง		4 ม. 7 ต. โคกแฝก	จันทิมา
169	นาย ทศพร ทวีชัย		258 ม. 13 ต. โคกแฝก	ทศพร
170	นาย วิวัฒน์ โสภณวิบูล		230 ม. 13 ต. โคกแฝก	วิวัฒน์
171	นาง ประจาม สัตย์บุตร		103 ม. 9 ต. โคกแฝก	ประจาม
172	นาง อ่อน นุกอง		312 ม. 13 ต. โคกแฝก	อ่อน
173	นาง พา เพชรดา		318 ม. 13 ต. โคกแฝก	พา
174	นาง นนทิมา ศรีจันทร์		214 - 174 ต. โคกแฝก	นนทิมา
175	นาง กัญญา อ่อนน้อม	9970200927937	215 ม. 3 ต. โคกแฝก	กัญญา
176	นาง นนทิมา นานน้อม		359 ม. 3 ต. โคกแฝก	นนทิมา
177	นาง อรุณ อ่อนน้อม		242 ม. 3 ต. โคกแฝก	อรุณ
178	นาง นนทิมา นนทิมา	9970300926129	139 ม. 3 ต. โคกแฝก	นนทิมา
179	นาง นนทิมา นนทิมา	9970300929598	225 6/4	นนทิมา
180	นาง นนทิมา นนทิมา		138 ม. 7	นนทิมา
181	นาง จันทิมา ทวีชัย		366 ม. 13	จันทิมา
182	นาง จันทิมา นนทิมา		9997 ม. 17	จันทิมา
183	นาง นนทิมา นนทิมา		96/3 ม. 13	นนทิมา
184	นาง นนทิมา นนทิมา		170 ม. 13	นนทิมา
185	นาง จันทิมา นนทิมา		364 ม. 13	จันทิมา
186	นาง นนทิมา นนทิมา		96/3 ม. 13	นนทิมา
187	นาง นนทิมา นนทิมา		258 ม. 13	นนทิมา
188	นาง นนทิมา นนทิมา		42 ม. 13	นนทิมา
189	นาง นนทิมา นนทิมา		81 ม. 9	นนทิมา
190	นาง นนทิมา นนทิมา		174 ม. 3	นนทิมา
191	นาง นนทิมา นนทิมา		103 ม. 17	นนทิมา
192	นาง นนทิมา นนทิมา		100/8 ม. 17	นนทิมา
193	นาง นนทิมา นนทิมา		34 ม. 13	นนทิมา
194	นาง นนทิมา นนทิมา		131 ม. 13	นนทิมา

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
195	ร.ศ. วิมลพร โคกนคร		93 ม.4	วิมลพร
196	จตุรวิมล ขอนคร		98 ม.4	จตุรวิมล
197	โง่ดณ ลีสิน		93 ม.13	โง่ดณ
198	จิตติภาพ เกษมทรัพย์		222 ม.4	จิตติภาพ
199	อึ้งไฉ เสริมวิ		157 ม.17	อึ้งไฉ
200	ศุภมาส พงษ์ภักดิ์		42 ม.4	ศุภมาส
201	โศคนันต์ น้อยวงษ์		246 ม.37	โศคนันต์
202	วิมลทิพย์ งามวิเศษ		92/2 ม.11	วิมลทิพย์
203	ทวงชัย งามวิเศษ		92/4 ม.11	ทวงชัย
204	นภาพรนาถ งามวิเศษ		218 ม.11	นภาพรนาถ
205	วิมลทิพย์ งามวิเศษ		218 ม.11	วิมลทิพย์
206	วิมล นันทนาถ		262 ม.4	วิมล
207	อึ้งไฉ พลเยี่ยม		555 ม.4	อึ้งไฉ
208	พรวิมล นันทนาถ		89 ม.7	พรวิมล
209	วิมลทิพย์ งามวิเศษ		210 ม.11	
210	วิมลทิพย์ นันทนาถ		115/1 ม.7	
211	อึ้งไฉ นันทนาถ		86 ม.11	อึ้งไฉ
212	วิมลทิพย์ อึ้งไฉ		103/1 ม.4	วิมลทิพย์
213	วิมลทิพย์ โง่ดณ		117 ม.7	
214	วิมลทิพย์ นันทนาถ		169 ม.4	
215	อึ้งไฉ อึ้งไฉ		79 ม.4	
216	วิมลทิพย์ อึ้งไฉ		259 ม.4	
217	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		222 ม.4	
218	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		317 ม.13	
219	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		67/3 ม.3	วิมลทิพย์
220	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		67/2 ม.3	วิมลทิพย์
221	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		110 ม.3	วิมลทิพย์
222	วิมลทิพย์ วิมลทิพย์		226 ม.3	วิมลทิพย์

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	เลขประจำตัวประชาชน	ที่อยู่	ลายมือชื่อ
223	นายประสิทธิ์ สารผลึก		11/2 ม.3	2/5/คค
224	สุจิต ทรัพย์ทอง		103 ม.3	คคค
225	กัญญา กวีนิเทศ		334 ม.3	กัญญา
226	เจือ ศุภสวัสดิ์		99 ม.3	เจือ
227	กนิษฐ์ พันธุ์จันทร์		123 ม.3	กนิษฐ์
228	ศรชัย ทรัพย์จันทร์		96 ม.3	ศรชัย
229	นายอนุช อุบลวง		262 ม.11	อนุช
230	นายอโณ อุบลวง		83 ม.11	อโณ
231	นายไฉยม คุ้มศรี		54/4 ม.13	ไฉยม
232	ศุภางค์พรณี ช่างแก้ว		66 ม.11	ศุภางค์พรณี
233	นายอนุภา ไร่รอด		261 ม.11	อนุภา
234	ปริชดาดี พานพัสกุล		348 ม.11	ปริชดาดี
235	นางกนิษฐา คุ้มศรี		20 ม.11	กนิษฐา
236	ดร.ศ. ทานันท์ ไร่รอด		22/1 ม.11	ทานันท์
237	พ.อ.ส. วิชัยทิพย์ ราษฎร์		17 ม.11	วิชัยทิพย์
238	นายสุภาวดี ราษฎร์		119 ม.11	สุภาวดี
239	นายสุเมธ ราษฎร์	3930300319530	62/1 ม.11	สุเมธ
240	นายสุวิทย์ ราษฎร์		74/2 ม.11	สุวิทย์
241	นายเชษฐา ราษฎร์		65/1 ม.11	เชษฐา
242	นายสุวิทย์ ราษฎร์		332/3	สุวิทย์
243	นายสุวิทย์ ราษฎร์		79 ม.11	สุวิทย์
244	นายสุวิทย์ ราษฎร์		276 ม.11	สุวิทย์
245	นายสุวิทย์ ราษฎร์		66 ม.11	สุวิทย์
246	นางสาววิภา ราษฎร์		45 ม.11	วิภา
247	นายสุวิทย์ ราษฎร์		5 ม.4	สุวิทย์
248	นายสุวิทย์ ราษฎร์		151 ม.4	สุวิทย์
49	นายสุวิทย์ ราษฎร์		130 ม.4	สุวิทย์
50	นายสุวิทย์ ราษฎร์		130 ม.4	สุวิทย์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์		ตัวชี้วัด
- ผู้สูงอายุ	จำนวน ๑๘๐ คน	
- ผู้เกี่ยวข้อง	จำนวน ๒๐ คน	
วัตถุประสงค์โดยตรง		
วัตถุประสงค์		ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ		ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ในการปฏิบัติตนในการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง
ข้อ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักและเรียนรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับวัยเพื่อการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง		ร้อยละ ๙๐ ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ มีความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้อง
ข้อที่ ๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข		ร้อยละ ๙๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการฝึกอบรมและฝึกปฏิบัติมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขลดการเกิดโรคในผู้สูงอายุ

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รมรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุเวลา
๑. กิจกรรมฝึกอบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ๒. ฝึกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๖ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๒๐๐ คน รวม ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๒๐๐ คน รวม ๒ มื้อ เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ <ul style="list-style-type: none"> - ค่าปากกา จำนวน ๒๐๐ ด้าม ด้ามละ ๕ บาท เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท - ค่าสมุด จำนวน ๒๐๐ เล่ม เล่มละ ๒๐ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท - ค่าท่อ พีวีซี ขนาด ๓/๔ นิ้ว จำนวน ๒๐ เส้น เส้นละ ๕๕ บาท เป็นเงิน ๑,๑๐๐ บาท - ค่าหนังสือวิทยากร จำนวน ๖ กิโลกรัม ละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท - ค่าป้ายโครงการ ๔x๒ เมตร ตร.ม. ละ ๑๕๐ เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท 	๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒
	รวม ๓๐,๐๐๐ บาท	