

สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๑. ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ชุมชนศิครินทร์

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน

๒.๒ เพื่อคนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๓. เป้าหมาย ประชาชนในชุมชนจำนวน ๓๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินงาน ชุมชนศิครินทร์

๕. วันที่จัดกิจกรรม วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒

๖. งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๑,๐๖๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกสิบบาทถ้วน)

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ ๑๑,๐๖๐ บาท

งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง ๑๑,๐๖๐ บาท โดยมีรายละเอียดการจ่ายดังนี้

๖.๑ ค่าวิทยากร ๓ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๖.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๓๐ คน คนละ ๒๕ บาทจำนวน ๗๕๐ บาท

๖.๓ ชุดเปดองชุดละ ๒,๐๐๐ บาท จำนวน ๔ ชุด เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท

๖.๔ ค่าไว้นิล ขนาด ๑.๕x๒ จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๓๑๐ บาท

๖.๕ ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ๒ เล่ม เล่มละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๑,๐๖๐ บาท

งบประมาณเหลือจ่ายคืนกองทุน——บาท

๗. ผลการดำเนินงาน

จากการทำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ชุมชนศิครินทร์ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุตั้งแต่ ๒๗ ปีขึ้นไปโดยมีการวัดดัชนีมวลกายจากผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๐ คน พบว่า

ก่อนทำโครงการ น้ำหนักสมส่วนมีจำนวน ๑๕ คน ไม่พบน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักเกิน ๑๐ คน มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ๕ คน และหลังการทำโครงการ พบว่า มีผู้มีน้ำหนักสมส่วนเพิ่มมากขึ้นจำนวน ๓ คน ผู้ที่มีน้ำหนักเกินลดลงเหลือ ๗ คน ส่วนผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนมีอัตราความเสี่ยงลดลงจากการออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลา ๔ เดือน ทำให้สมาชิกในชุมชนค่อยๆปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองโดยหันมาออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และมีพื้นที่กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน เป็นมิติทางด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชน จนทำให้เป็นชุมชนส่งเสริมสุขภาพ อีกพื้นที่หนึ่ง

๘. ปัญหาและอุปสรรค

สนามเปตองเป็นพื้นที่โล่งไม่มีหลังคาทำให้ช่วงหน้าฝนไม่สามารถออกกำลังกายได้และคนในชุมชนส่วนมากจะเป็นวัยทำงานจึงทำให้คนกลุ่มนี้ไม่สามารถมาร่วมกิจกรรมได้จึงทำให้มีบางคนในกลุ่มนี้มีน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์

๙. ข้อเสนอแนะและสิ่งที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไป

ควรปรับปรุงสนามเปตองและชักชวนชาวบ้านให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการมีสุขภาพที่ดี

ลงชื่อ ยารีนา เหมมันต์ ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางยารีนา เหมมันต์)

ตำแหน่ง ประธานชุมชนศิครินทร์

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ศาลาเปตลงชุมชนศิครินทร์



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายกีฬาฟุตบอลชมรมสมัครเล่น



โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพจากโปรแกรมดิฉันค่ะ



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่หาฟอองรมชนคีตอินทร์



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มในศูนย์



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายกับกีฬาฟุตซอลของชุมชนศรีโพธิ์



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กและเยาวชน



โครงการส่งเสริมการลดการทิ้งขยะที่หน้าบ้านชุมชนสีคิ้ว

