**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก**

เรื่อง **ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖2**

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก

 ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก ตำบลบางรัก อำเภอเมือง จังหวัดตรัง มีความประสงค์จะจัดทำ**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ** ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖2 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก เป็นเงิน ๓2,00๐ บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดโครงการ/กิจกรรม**

**๑. หลักการและเหตุผล**

 เนื่องด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ และองค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชน ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา โดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก ได้ขอเสนอเพื่อจัดทำ**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ**ขึ้นในปีงบประมาณ 2562 ครั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังเป็นนโยบายของรัฐบาลโดยการให้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ โดยกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวในการออกกำลังกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกด้วย

**๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1.เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเองของประชาชนโดยการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์

2.เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเต้นไลน์แดนซ์ มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆ

3เพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความสมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

-2-

**๓. เป้าหมาย**

ประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์ จำนวน ๓๐ คน

**๔.วิธีดำเนินการ**

1.เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

2. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้ที่สนใจในพื้นที่ทราบ

3. ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

4. จัดกิจกรรมการออกกำลังการเต้นไลน์แดนซ์ สัปดาห์ละ 3 วัน (เวลา 17.00 น – 18.00 น)

**๕. ระยะเวลาดำเนินการ**

มีนาคม ๒๕๖2 – มิถุนายน ๒๕๖2

**๖. สถานที่ดำเนินการ**

องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก ตำบลบางรัก อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

**๗. งบประมาณ**

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก

 จำนวนเงิน ๓2,00๐ บาท (สามหมื่นสองพันบาทถ้วน)รายละเอียด ดังนี้

1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เป็นเงิน 1,980 บาท

 (วิทยากร๑ คนX 30 บาท X 2 มื้อ เป็นเงิน 60 บาท)

 (ผู้เข้ารับการอบรม 30 คน X 30 บาท X 2 มื้อ เป็นเงิน 1,800 บาท)

 (เจ้าหน้าที่ 2 คนX 30 บาท X 2 มื้อ เป็นเงิน 120 บาท)

1. ค่าอาหาร เป็นเงิน 1,980 บาท

 (วิทยากร๑ คนX 60 บาท X 1 มื้อ เป็นเงิน 60 บาท)

 (ผู้เข้ารับการอบรม 30 คน X 60 บาท X 1 มื้อ เป็นเงิน 1,800บาท)

 (เจ้าหน้าที่ 2 คนX 60 บาท X 1 มื้อ เป็นเงิน 120บาท)

3 ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย เป็นเงิน 10,800บาท

 วันละ 1 ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ช.ม. รวม 12 สัปดาห์)

1. ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่บรรยายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 1คน เป็นเงิน3,600 บาท

จำนวน 6 ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท (ก่อนอบรม 3 ช.ม.-หลังอบรม 3 ช.ม.)

5. ค่าตอบแทนวิทยากร 3 ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

6. ค่าจ้างทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑ เมตร X ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืนเป็นเงิน ๔๕๐ บาท

7. ลำโพงเคลื่อนที่ แบบพกพา เป็นเงิน 5,000บาท

8. ค่าน้ำดื่ม ตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม จำนวน36วัน เป็นเงิน6,390บาท

 **รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๓2,00๐ บาท ( สามหมื่นสองพันบาทถ้วน)**

-3-

**๘. การประเมินผลโครงการ**

1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี

**๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑.ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านส่งเสริมสุขภาพและดูแลตนเองของโดยการออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์

2.ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี ลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

3.ผู้เข้าร่วมโครงการมีร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความสมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

**๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

 **๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน ฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)**

 ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน : **สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก**

 🞎 ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 ☑๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 🞎 ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 🞎 ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข

 🞎 ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือหน่วยองค์กรประชาชน

 **๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)**

 ☑ ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ๑๐(๑)]

 🞎 ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่ม หรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ๑๐(๒)]

 🞎 ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ๑๐(๓)]

 🞎 ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ๑๐(๔)]

 🞎 ๑๐.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ๑๐(๕)]

 **๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก**(ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

 🞎 ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 🞎 ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 🞎 ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 ☑ ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

 🞎 ๑๐.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

 🞎 ๑๐.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 🞎 ๑๐.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

-4-

 🞎 ๑๐.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

 **๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 🞎 ๑๐.๔.๑กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 🞎 ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทะเบียนแลฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง การประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

 🞎 ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 🞎 ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

 🞎 ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

 🞎 ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 🞎 ๑๐.๔.๑.๘อื่นๆ(ระบุ)……………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 🞎 ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 🞎 ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 🞎 ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

🞎 ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 🞎 ๑๐.๔.๒.๘ อื่นๆ(ระบุ)…………………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 🞎 ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 ☑ ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 ☑ ๑๐.๔.๓.๕การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

 🞎 ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 🞎 ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 🞎 ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 🞎 ๑๐.๔.๓.๙ อื่นๆ(ระบุ)…………………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

 🞎 ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

-5-

 🞎 ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยน

 สิ่งแวดล้อมในการทำงาน

 🞎 ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

 🞎 ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 🞎 ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 🞎 ๑๐.๔.๔.๙ อื่นๆ(ระบุ)………………………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๑การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎๑๐.๔.๕.๑.๓การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๔การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๖การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๗การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 🞎 ๑๐.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ(ระบุ)……………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๑การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๖การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

 🞎๑๐.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

 🞎 ๑๐.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ(ระบุ)………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🞎 ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 🞎 ๑๐.๔.๖.๕การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 🞎 ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

 🞎 ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 🞎 ๑๐.๔.๖.๘ อื่นๆ(ระบุ)……………………………………………………………………………………

 🞎 ๑๐.๔.๗กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 🞎 ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ





**กำหนดการโครงการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก**

**ตำบลบางรัก อำเภอเมือง จังหวัดตรัง**

**ณ องค์การบริหารส่วนตำบลบางรัก ตำบลบางรัก อำเภอเมือง จังหวัดตรัง**

เวลา 08.0๐ – 08.3๐ น. ลงทะเบียน

เวลา 08.3๐ – 09.0๐ น. พิธีเปิด โดย ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบางรัก

 บทบาทของท้องถิ่นในกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เวลา 09.0๐ –๑1.0๐ น. ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ด้วยหลัก ๓ อ. 2 ส.

 โดยเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานสาธารณสุข

เวลา ๑1.๐๐ – ๑2.0๐ น. ให้ความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ

 อ.สุภาพ ชูผอม รองผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมวัดควนวิเศษมูลนิธิ

เวลา ๑2.๐๐ – ๑3.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑3.๐๐ – ๑6.๐๐ น. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โดย เจ้าหน้าที่จากสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดตรัง

**หมายเหตุ**: 1. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 น. -10.45 และเวลา 14.45-15.00 น.

2.ฝึกออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพจำนวน36วัน ตั้งแต่ วันที่ 13มีนาคม 2562

กำหนดการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันที่/เดือน/ปี | เวลา | ชื่อผู้นำเต้น | หมายเหตุ |
| ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |

รวมทั้งหมด 9วัน

กำหนดการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันที่/เดือน/ปี | เวลา | ชื่อผู้นำเต้น | หมายเหตุ |
| ๑ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๓ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๔ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๕ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๖ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด. |  |  |
| ๗ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๘ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๙ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๒ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๓ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๔ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๕ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๖ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๗ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๘ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๙ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๐ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๑ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๒ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๓ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๔ เมษายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๕ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๖ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๗ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๘ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๙ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓๐ เมษายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |

รวมทั้งหมด 12 วัน(21วัน)

กำหนดการเต้นไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันที่/เดือน/ปี | เวลา | ชื่อผู้นำเต้น | หมายเหตุ |
| ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |

รวม 33 วัน

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันที่/เดือน/ปี | เวลา | ชื่อผู้นำเต้น | หมายเหตุ |
| ๑ มิถุนายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ | หยุด |  |  |
| ๓ มิถุนายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๔ มิถุนายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม |  |
| ๕ มิถุนายน ๒๕๖๒ | ๑7.๐๐ – ๑8.๐๐ น. | อ.สุภาพ ชูผอม | รวม 36 วัน |

รวม 36 วัน