



สำนักปลัด
เลขที่ ๕๗๒
วันที่ ๒๙ พ.ย. ๒๕๖๒
เวลา ๑๑.๐๐ น.

ที่ พิเศษ ๒๕๖๒/๒

บ้านเลขที่ ๑๓๒ หมู่ที่ ๕ ต.ทุ่งนารี
อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๗๐

๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งสรุปผลกิจกรรม

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี

สิ่งที่มาด้วย สรุปกิจกรรมชมรมแอโรบิก จำนวน ๑ ชุด

ตัวแทนกลุ่มสมาชิกแอโรบิกเพื่อสุขภาพบ้านป่าบอน มีความประสงค์ขอส่งสรุปผลกิจกรรมสมาชิกแอโรบิกเพื่อสุขภาพบ้านป่าบอน ม.๕ ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน จังหวัดพัทลุง จำนวน ๑ เล่ม ดังรายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายกรวิชัย เลื่อนจันทร์)

ประธานกลุ่ม

ส.พ. ๑๗๕๐๒๓

-/ชื่อที่คิดเรื่องนี้/นาย/นาย/

๒๙ พ.ย. ๖๒

เรียน ททชค. อบต. ทุ่งนารี

- กลุ่มสมาชิกแอโรบิกเพื่อสุขภาพบ้านป่าบอน
- ส่งสรุปผลกิจกรรมสมาชิกแอโรบิกเพื่อสุขภาพบ้านป่าบอน จำนวน ๑ เล่ม

- เื่อไป/สาร/

๒๙ พ.ย. ๒๕๖๒

-/นาย/นาย/นาย/นาย/

บทสรุป

ชมรมเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก มีวัตถุประสงค์ในโครงการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีแก่ประชาชน จำนวน ๓๐ คน และเชิงคุณภาพ คือสมาชิกกลุ่มสามารถนำความรู้ไปใช้กับตนเองเพื่อให้ห่างไกลโรคและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้ ประชุม คณะทำงาน/จัดหากลุ่มเป้าหมายในหมู่บ้านตำบล จัดทำ/เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการ นิเทศติดตามผลการดำเนินโครงการ สรุปผลและรายงานผลการดำเนินโครงการ

ในการจัดทำโครงการ ได้มีการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการในด้านการจัดกิจกรรมต่างๆ ผลสรุป ระดับความพึงพอใจ ร้อยละ ๙๐ อยู่ในระดับดีมาก

คำนำ

การจัดกิจกรรมชมรมเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก เป็นการจัดกิจกรรมที่... ให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีเพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ศูนย์การศึกษาอรรหะบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอป่าบอน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรมชมรมเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมที่เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ชมรมเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก
๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
บทสรุป	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
บทที่ ๑ บทนำ	๑
ความเป็นมาของโครงการ	๑
วัตถุประสงค์ของโครงการ	๑
ขอบเขตของโครงการ	๑
บทที่ ๒ แนวทางและวิธีดำเนินงาน	๒
บทที่ ๓ ผล/การวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน	๓
บทที่ ๔ ผลการดำเนินการ	๔
บทที่ ๕ สรุปปัญหา อุปสรรคข้อเสนอแนะ	๖

บทที่ ๑ บทนำ

โครงการขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลทุ่งนารี

โครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑.ชื่อโครงการ โครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก

๒.ความเป็นมา

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ดังจะเห็นได้จากการมีชมรมกลุ่มออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆได้แก่เดินแอโรบิค ฟุตบอล เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือ ในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคร้ายไข้เจ็บ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่นิยมอย่างแพร่หลาย เป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลคุ้มค่าต่อ สุขภาพอย่างยิ่ง สมาชิกชมรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านป่าบากเล็งเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิค เป็นวิธีที่เหมาะสมโดยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายเสริมสร้างความสามัคคีและที่ สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

๓.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรค
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีแก่ประชาชน

๔. เป้าหมาย

๔.๑ เสิ้งปริมาณ

- สมาชิกชมรมเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก จำนวน ๓๐ คน

๔.๒ เสิ้งคุณภาพ

สมาชิกและประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคและสามารถ ส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

บทที่ ๒ แนวทางการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๑.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๒.ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๓.ประสานผู้นำเดินออกกำลังกาย
- ๔.ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิค เป็นประจำไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๖ ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ
- ๕.สรุปผลที่ได้จากการออกกำลังกาย

วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เงินงบประมาณ

แผนงาน สนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ทุ่งนารี ประจำปี งบประมาณ ๒๕๖๒ เพื่อจ่ายเป็นค่าวัสดุฝึกและค่าวิทยากร จำนวน ๑๑,๔๐๐ บาท (เงินหนึ่งหมื่นหนึ่งพันสี่ร้อยบาทถ้วน) ดังนี้

- ชุดลำโพง จำนวน ๑ คู่ ราคา ๗,๐๐๐ บาท
- ตุ้ลมป์ขยายจำนวน ๑ ตัว ราคา ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าวิทยากร เป็นเงิน ราคา ๑,๔๐๐ บาท

แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.- ธ.ค. ๖๑)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค.๖๒)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย๖๒)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๒)
๑.เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ	-	-	-	-
๒.ประชาสัมพันธ์โครงการ	-	-	-	-
๓.ประสานผู้นำเดินออกกำลังกาย	-	-	-	-
๔.ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิค เป็นประจำไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ ๖ ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ	-	-	-	๑๑,๔๐๐
๕.สรุปผลที่ได้จากการออกกำลังกาย	-	-	-	-

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก

เครือข่าย

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี ต.ทุ่งนารี อ.ป่าบอน จ.พัทลุง

บทที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน

ผลลัพธ์

สมาชิกและประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคและสามารถส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีประเมินผล	เครื่องมือชี้วัด
ตัวชี้วัดผลผลิต(output) - ร้อยละ ๘๐ ของผู้ สมาชิกและประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคและสามารถส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ	- การสอบถาม - การสังเกต	- แบบประเมิน
ตัวชี้วัดผลลัพธ์(outcome) - ร้อยละ ๘๐ ของผู้สมาชิกและประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายห่างไกลโรคและสามารถส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักเวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ	- การสอบถาม - การสังเกต	- แบบประเมิน

การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑. ประเมินความพร้อมก่อนการจัดโครงการ
๒. ประเมินผลระหว่างการดำเนินโครงการ
๓. ติดตามผลหลังการดำเนินการโครงการ
๔. สรุปผลและรายงานผล

เกณฑ์การประเมิน

โดยมีการประเมิน ดังนี้

ผ่าน / คือ นักศึกษาร่วมโครงการจำนวน ๓๐ คน ผ่าน ๒๗ คน
ไม่ผ่าน คือ

บทที่ ๔ ผลการดำเนินงาน

๑. สภาพการดำเนินงานตามโครงการ

- ๑.๑ ผู้เข้าร่วมโครงการมาร่วมกิจกรรมไม่ตรงตามเวลาที่นัดหมาย
- ๑.๒ เครือข่าย อบต.ทุ่งนารี ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการจัดกิจกรรม

๒. ผลการดำเนินงานโครงการ

๒.๑ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

๒.๑.๑ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็นเพศ ดังนี้

- เพศชาย - คน
- เพศหญิง ๓๐ คน

๒.๑.๒ เป้าหมายโครงการ จำนวน ๓๐ คน

๒.๑.๓ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๒.๒ ความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการสามารถนความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒.๓ คิดเป็นร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการ ที่ผ่านเกณฑ์การประเมิน จำนวน ๒๗ คน

คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการ

คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ของคะแนนเต็ม	-	-
มากกว่าร้อยละ ๕๐ ของคะแนนเต็ม	๒๗ คน	๙๐
รวม	๒๗ คน	๙๐

ตารางที่ ๑ ระดับความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการชมรมเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก

๑. เพศ

- ๑.๑ เพศชาย - คน คิดเป็นร้อยละ -
- ๑.๒ เพศหญิง ๒๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐

๒.อายุ

- ๒.๑ อายุ ๑๕ - ๔๕ ปี จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐
- ๒.๒ อายุ ๔๕ - ๖๐ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐

๓.การศึกษา

- ๓.๑ ระดับประถมศึกษา จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ -
- ๓.๒ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๑๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐
- ๓.๓ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๘ คนคิดเป็นร้อยละ ๒๖.๗
- ๓.๔ อื่นๆ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓

๔.อาชีพ

- ๔.๑ ทำสวน จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐
- ๔.๒ ค้าขาย จำนวน - คน
- ๔.๓ รับจ้าง จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ
- ๔.๔ อื่นๆ จำนวน - คน คิดเป็นร้อยละ

ตารางที่ ๒ แบบประเมินความพึงพอใจโครงการชมรมเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก คิดเป็นร้อยละ

ที่	ประเด็นประเมิน	ระดับความพึงพอใจ									
		ต้องปรับปรุง		ปรับปรุง		พอใช้		ดี		ดีมาก	
		คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ	คน	ร้อยละ
๑	หลักสูตรตรงกับความต้องการ	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐
๒	ความสามารถของวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐
๓	การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐
๔	การนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐
๕	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐
	รวม	-	-	-	-	-	-	-	-	๒๗	๙๐

จากการประเมินระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการชมรมเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก ระดับความพึงพอใจ ร้อยละ ๙๐ อยู่ในระดับดีมาก

บทที่ ๕ สรุปผล/ปัญหาอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

- ควรมีกิจกรรมแบบนี้บ่อยๆ
- การวัดความดันหลังจากการเต้นแอโรบิคไม่สามารถวัดได้เพราะชีพจรจะเต้นเร็วทำให้ผลออกมาความดันสูง

สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๑. จุดเด่นของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ๑.๑ ได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายเป็นอย่างดี ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนารี
- ๑.๒ สมาชิกเต้นแอโรบิคให้ความสนใจสามารถนำความรู้มาปรับใช้ในการดำเนิน

ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ลงชื่อ.....

(นายกรวิชัย เลื่อนจันทร์)

ภาคผนวก

โครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบก
ปีงบประมาณ ๒๕๖๒
วัสดุ



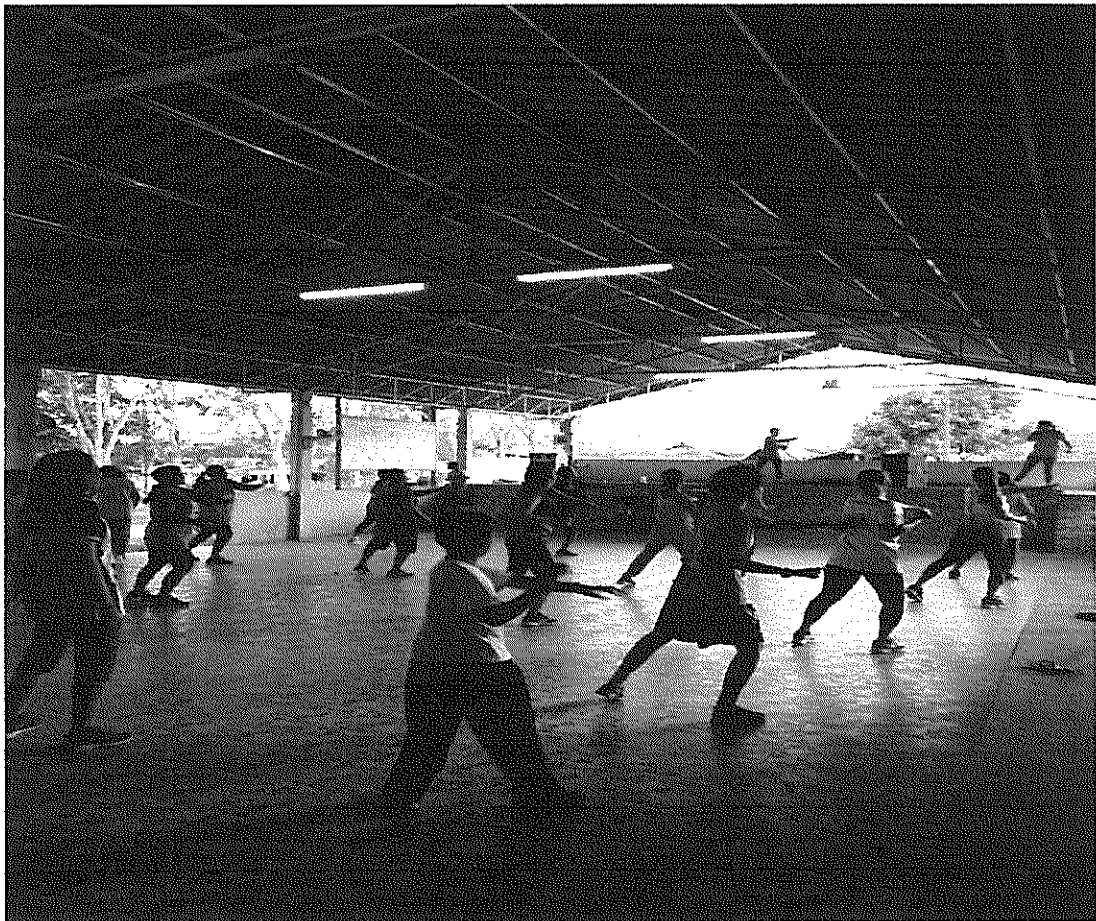
โครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบาก

ม.4 บ้านป่าบาก



โครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพบ้านป่าบก

ม.4 บ้านป่าบก



บัญชีรายชื่อสมาชิกชมรมเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพบ้านป่าบก ม.4 ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน
จังหวัดพัทลุง พ.ศ. 2562

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเดิน ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเดิน ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
1	นางปราณี เลื่อนจันทร์	57.	138/99	57	-	
2	นางอบเชย เส็งเซ่ง	61	128/90/79	61	-	
3	นางเพ็ญศรี ถาวรบุรีรักษ์	61	127/82/82	61	-	
4	นางสาวจิตติมา ไหวหาร	52	120/80	52	-	
5	นางสาวนิตยา เลื่อนจันทร์	50	94/66/81	50	-	
6	นางมลฤดี อักษรพันธุ์	-	-	-	-	
7	นางจิตติพร เลื่อนจันทร์	99	134/94/84	99	-	
8	นางสาวกัลยา หมื่นเมือง	49	105/66/56	49	-	
9	นางสาวสุภาพ เข้าแป้น	45	120/80	45	-	
10	นางสาวแอน กลิพันธ์	53	122/95/76	53	-	
11	นางอำไพ ราชสงค์	86	128/97/97	86	-	
12	นางสาวสุภาวดี หนูจำ	-	-	-	-	
13	นางเสงี่ยม อินสระคง	60	135/90	60	-	
14	นางกิมเอียง บัวขวัญ	59	137/90	59	-	
15	นางสาวท เลื่อนจันทร์	58	130/75/85	58	-	
16	นางอุไรวรรณ มณี โรจน์	53	106/77/66	53	-	
17	นางนุช ลอยสาคร	44	124/79/84	44	-	
18	นางสาวอวรรณ สายสอน	-	-	-	-	
19	นางสาวนงเยาว์ บุญรุ่ง	53	115/96/101	53	-	
20	นางสุคลธ์ น้อยกุด	65.5	128/93/75	65.5	-	
21	นางอรุณี ไชยยะ	60	130/80	60	-	
22	นางสาวสุศวรรีรัตน์ อินทยาล	65	120/80	65	-	
23	นางอำนวยการ คำแก้ว	51	111/81/81	51	-	
24	นางสุทธิลักษณ์ คงคล้ายแก้ว	86	110/71/87	86	-	
25	นางนุชรี มณีสุวรรณ	65	120/80	65	-	
26	นางพรทิพย์ เส็งเซ่ง	65	151/77/74	65	-	
27	นางสุจินต์ เส็งเซ่ง	48	120/80	48	-	
28	นางนวลศรี มณีรัตน์	85	155/87/77	85	-	
29	นางสายฝน สีสั่งข์แก้ว	44	134/79/65	44	-	

บัญชีรายชื่อสมาชิกชมรมเต้นแอโรบิค เพื่อสุขภาพบ้านป่าบก ม.4 ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน
จังหวัดพัทลุง พ.ศ. ๒๕๖๒

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเต้น ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเต้น ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
1	นางปราณี เลื่อนจันทร์	57	178/99	57	-	-
2	นางอบเชย เล็งเซ่ง	61	128/70/74	61	-	-
3	นางเพ็ญศรี ถาวรบุรุษ	61	127/82/82	61	-	-
4	นางสาวจิตติมา ไหวหาร	52	120/50	52	-	-
5	นางสาวนิตยา เลื่อนจันทร์	50	94/66/61	50	-	-
6	นางมลฤดี อักษรพันธ์	-	-	-	-	-
7	นางจิตติพร เลื่อนจันทร์	49	134/44/84	49	-	-
8	นางสาวกัลยา หมีนเมือง	49	105/66/56	49	-	-
9	นางสาวสุภาพ เข้าแป้น	45	120/90	45	-	-
10	นางสาวแอน กลีพันธ์	53	122/95/76	53	-	-
11	นางอำไพ ราชสงค์	46	128/87/97	46	-	-
12	นางสาวสุภาวดี หนูจำ	-	-	-	-	-
13	นางเทียม อินสระคง	60	135/90	60	-	-
14	นางกิมเอียง บัวขวัญ	59	137/90	59	-	-
15	นางสาวท เลื่อนจันทร์	58	130/75/65	58	-	-
16	นางอุไรวรรณ มณี โรจน์	53	106/77/66	53	-	-
17	นางนุช ลอยสาคร	44	134/79/84	44	-	-
18	นางสาวอวรรณ สายสอน	-	-	-	-	-
19	นางสาวนงเยาว์ บุญรุ่ง	53	115/96/101	53	-	-
20	นางสุคลธ์ น้อยกุด	65.5	128/93/75	65.5	-	-
21	นางอรุณี ไชยยะ	60	130/50	60	-	-
22	นางสาวสุดารัตน์ อินทยาล	65	120/80	65	-	-
23	นางอำนวยการ คำแก้ว	51	141/67/67	51	-	-
24	นางสุทธิลักษณ์ คงคล้ายแก้ว	46	110/71/69	46	-	-
25	นางนุชรี มณีสุวรรณ	68	120/80	68	-	-
26	นางพรทิพย์ เล็งเซ่ง	65	151/77/74	65	-	-
27	นางสุนันต์ เล็งเซ่ง	48	120/80	48	-	-
28	นางนวลศรี มณีรัตน์	48	155/87/77	48	-	-
29	นางสายฝน สีสั่งข์แก้ว	44	134/79/65	44	-	-

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเดิน ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเดิน ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
30	นางปิยนัช ชูสุวรรณ	48.65	120/80	48	-	
31	นางเรณู ไหวหาร	42	120/80	42	-	

บัญชีรายชื่อสมาชิกชมรมเดินแอโรบิค เพื่อสุขภาพบ้านป่าบก ม.4 ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน

จังหวัดพัทลุง กค ๒๕๖๒

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเดิน ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเดิน ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
1	นางปราณี เลื่อนจันทร์	56	190/90	56	-	
2	นางอบเชย เส็งเซ่ง	65	129/82	65	-	
3	นางเพ็ญศรี ถาวรนุรักษ์	61	129/80	61	-	
4	นางสาวจิตติมา ไหวหาร	52	120/80	52	-	
5	นางสาวนิตยา เลื่อนจันทร์	50	99/66	50	-	
6	นางมลฤดี อักษรพันธุ์	-	-	-	-	
7	นางจิตติพร เลื่อนจันทร์	99	134/94	99	-	
8	นางสาวกัลยา หมื่นเมือง	48	105/66	48	-	
9	นางสาวสุภาพ เข้าแป้น	44	120/80	44	-	
10	นางสาวแอน กลิพันธ์	53	120/80	53	-	
11	นางอำไพ ราชสงค์	84	128/97	84	-	
12	นางสาวสุภาวดี หนูจำ	-	-	-	-	
13	นางเสงี่ยม อินสระคง	58	135/90	58	-	
14	นางกิมเอียง บัวขวัญ	59	137/90	59	-	
15	นางสาวท เลื่อนจันทร์	56	130/80	56	-	
16	นางอุไรวรรณ มณี โรจน์	50	120/80	50	-	
17	นางนุช ลอยสาคร	44	134/99	44	-	
18	นางสาวอวรรณ สายสอน	-	-	-	-	
19	นางสาวนงเยาว์ บุญรุ่ง	50	115/96	50	-	
20	นางสุคลธ์ น้อยกุด	65	120/80	65	-	
21	นางอรุณี ไชยยะ	59	120/80	59	-	
22	นางสาวสุดารัตน์ อินทยาล	63	120/80	63	-	
23	นางอำนวยพร คำแก้ว	50	141/81	50	-	
24	นางสุทธิลักษณ์ คงคล้ายแก้ว	84	110/91	84	-	
25	นางนุชรี มณีสุวรรณ	60	120/80	60	-	
26	นางพรทิพย์ เส็งเซ่ง	63	150/90	63	-	
27	นางสุจินต์ เส็งเซ่ง	48	120/80	48	-	
28	นางนวลศรี มณีรัตน์	84	155/87	84	-	
29	นางสายฝน สีสั่งข์แก้ว	43	134/99/85	43	-	

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเต้น ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเต้น ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
30	นางปิยณัช ชุสุวรรณ	47	120/80	47		
31	นางเรณู ไหวหาร	45	120/80	45		

บัญชีรายชื่อสมาชิกชมรมเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพบ้านป่าบก ม.4 ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน
จังหวัดพัทลุง ๕๑ ๒๕๖๒

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเดิน ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเดิน ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
1	นางปราณี เลื่อนจันทร์	55	130/90	56	-	
2	นางอบเชย เส็งเซ่ง	60	127/80	60	-	
3	นางเพ็ญศรี ถาวรบุรี	59	120/85	59	-	
4	นางสาวจิตติมา ไหวหาร	50	120/80	50	-	
5	นางสาวนิตยา เลื่อนจันทร์	48	99/60	48	-	
6	นางมลฤดี อักษรพันธุ์	-	-	-	-	
7	นางจิตติพร เลื่อนจันทร์	95	134/94	95	-	
8	นางสาวกัลยา หมื่นเมือง	45	105/66	45	-	
9	นางสาวสุภาพ เข้าแป้น	45	120/90	45	-	
10	นางสาวแอน กลิพันธ์	50	120/80	50	-	
11	นางอำไพ ราชสงค์	83	130/90	83	-	
12	นางสาวสุภาวดี หนูจำ	-	-	-	-	
13	นางเสงี่ยม อินสระคง	56	135/75	66	-	
14	นางกิมเอียง บัวขวัญ	55	139/90	55	-	
15	นางสาวท เลื่อนจันทร์	56	130/80	56	-	
16	นางอุไรวรรณ มณี โรจน์	48	120/80	48	-	
17	นางนุช ลอยสาคร	44	130/80	44	-	
18	นางสาวอวรรณ สายสอน	-	-	-	-	
19	นางสาวนงเยาว์ บุญรุ่ง	48	115/80	48	-	
20	นางสุคลธ น้อยกุด	65	121/80	65	-	
21	นางอรุณี ไชยยะ	56	120/80	66	-	
22	นางสาวสุดารัตน์ อินทยาล	61	120/80	61	-	
23	นางอำนวยการ คำแก้ว	49	140/81	49	-	
24	นางสุทธิลักษณ์ คงคล้ายแก้ว	81	110/71	81	-	
25	นางนุชรี มณีสุวรรณ	59	120/80	59	-	
26	นางพรทิพย์ เส็งเซ่ง	60	150/80	60	-	
27	นางสุนันต์ เส็งเซ่ง	48	120/90	48	-	
28	นางนวลศรี มณีรัตน์	84	155/89	84	-	
29	นางสายฝน สีสั่งข์แก้ว	43	134/79/65	43	-	

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเต้น ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเต้น ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
30	นางปิยนัช ชุสุวรรณ	45	120/80	45	-	
31	นางเรณู ไหวหาร	45	120/80	43	-	

บัญชีรายชื่อสมาชิกชมรมเดินแอโรบิค เพื่อสุขภาพบ้านป่าบก ม.4 ตำบลทุ่งนารี อำเภอป่าบอน
จังหวัดพัทลุง ก.อ 2562

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเดิน ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเดิน ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
1	นางปราณี เลื่อนจันทร์	56	120/80	55	-	-
2	นางอบเชย เล็งเซ่ง	60	127/80	60	-	-
3	นางเพ็ญศรี ถาวรบุรุษ	59	120/85	59	-	-
4	นางสาวจิตติมา ไวยาหาร	50	120/80	50	-	-
5	นางสาวนิตยา เลื่อนจันทร์	48	99/60	48	-	-
6	นางมลฤดี อักษรพันธ์	-	-	-	-	-
7	นางจิตติพร เลื่อนจันทร์	95	139/94	95	-	-
8	นางสาวกัลยา หมื่นเมือง	45	105/66	45	-	-
9	นางสาวสุภาพ เข้าแป้น	45	110/40	45	-	-
10	นางสาวแอน กลีพันธ์	50	120/80	50	-	-
11	นางอำไพ ราชสงค์	83	170/90	83	-	-
12	นางสาวสุภาวดี หนูจำ	-	-	-	-	-
13	นางเสียม อินสระคง	56	135/75	56	-	-
14	นางกิมเอียง บัวขวัญ	59	139/90	58	-	-
15	นางสาวท เลื่อนจันทร์	56	130/80	56	-	-
16	นางอุไรวรรณ มณี โรจน์	48	120/80	48	-	-
17	นางนุช ลอยสาคร	44	130/80	44	-	-
18	นางสาวอวรรณ สายสอน	-	-	-	-	-
19	นางสาวนงเยาว์ บุญรุ่ง	48	115/80	48	-	-
20	นางสุคลธ์ น้อยกุด	65	121/80	65	-	-
21	นางอรุณี ไชยยะ	56	120/80	56	-	-
22	นางสาวสุดารัตน์ อินทยาล	61	110/80	61	-	-
23	นางอำนวยพร คำแก้ว	49	140/81	49	-	-
24	นางสุทธิลักษณ์ คงคล้ายแก้ว	81	110/91	81	-	-
25	นางนุชรี มณีสุวรรณ	59	120/80	59	-	-
26	นางพรทิพย์ เล็งเซ่ง	60	180/80	60	-	-
27	นางสุจินต์ เล็งเซ่ง	48	120/80	48	-	-
28	นางนวลศรี มณีรัตน์	84	188/89	84	-	-
29	นางสายฝน สีสังข์แก้ว	43	134/99	43	-	-

ที่	ชื่อ - สกุล	น้ำหนัก ก่อนออก กำลัง กาย	การเต้น ของ หัวใจ ก่อนออก กำลัง กาย	น้ำหนัก หลัง ออก กำลัง กาย	การเต้น ของหัวใจ หลังออก กำลังกาย	หมายเหตุ
30	นางปิยนัช ชูสุวรรณ	45	120/80	45	-	
31	นางเรณู โวหาร	43	120/80	43	-	