

**แบบเสนอโครงการ**  
เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลอัยเยอร์เวง

รหัสโครงการ	..... - L4231 -.....-.....
1. หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	กลุ่มสตรี หมู่ 3 ตำบลอัยเยอร์เวง
2. ชื่อโครงการ/กิจกรรม	สตรีตำบลอัยเยอร์เวงใส่ใจห่วงใยสุขภาพ
3. ความสอดคล้องกับแผนงาน	<input type="checkbox"/> แผนงานเหล่า <input type="checkbox"/> แผนงานบุหรี <input type="checkbox"/> แผนงานสารเสพติด <input type="checkbox"/> แผนงานโรคเรื้อรัง <input type="checkbox"/> แผนงานอาหารและโภชนาการ <input type="checkbox"/> แผนงานกิจกรรมทางกาย <input type="checkbox"/> แผนงานอุบัติเหตุ <input type="checkbox"/> แผนงานอนามัยแม่และเด็ก <input type="checkbox"/> แผนงานเด็ก เยาวชน ครอบครัว <input type="checkbox"/> แผนงานผู้สูงอายุ <input type="checkbox"/> แผนงานสิ่งแวดล้อม <input type="checkbox"/> แผนงานเผชิญภัยพิบัติและโรคระบาด <input type="checkbox"/> แผนงานกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง <input type="checkbox"/> แผนงานคนพิการ <input type="checkbox"/> แผนงานการบริหารจัดการกองทุนสุขภาพตำบล
4. ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ..2562.... ถึง วันที่.....เดือน.....มิถุนายน.....พ.ศ..2562...
5. สถานที่ดำเนินงาน	อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนบ้านอัยเยอร์เวง
6. งบประมาณ	จำนวน.....19,450.....บาท
<b>7. หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> <p>ปัจจุบันสตรีมีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิต และถือเป็นผู้นำของครอบครัวที่สำคัญอีกคนหนึ่ง สตรีต้องเข้มแข็งและมีสุขภาพที่แข็งแรงเท่านั้น สตรีจะต้องไม่ป่วย ดังนั้นในการที่จะมาดูแลครอบครัวให้มีความสุขมีอนาคตที่ดี เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน มีสุขภาพที่ดีให้ห่างจากโรคต่างๆ ซึ่งเราอาจจะไม่รู้มาก่อนว่ามาจากการบริโภคอาหาร เช่น เครื่องดื่มต่างๆ และวัตถุดิบที่นำไปประกอบอาหารซึ่งเป็นแหล่งที่มาของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น ซึ่งสตรีซึ่งเป็นแม่บ้านมีส่วนสำคัญในการเตรียมอาหารที่สะอาด ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการแก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะทำให้สมาชิกในครอบครัวได้บริโภคอาหารที่ดี ส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ อีกทั้งยังสามารถให้คำแนะนำแก่เพื่อนบ้านหรือสมาชิกในชุมชนได้อีกด้วย ทางกลุ่มสตรี หมู่ 3 ตำบลอัยเยอร์เวง เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดให้มีโครงการสตรีตำบลอัยเยอร์เวงใส่ใจห่วงใยสุขภาพให้แก่สตรีแม่บ้าน เพื่อให้มีความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดโรคที่จะเกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนต่อไป</p>	

8. วัตถุประสงค์/เป้าหมาย			
วัตถุประสงค์		ตัวชี้วัดความสำเร็จ	
ข้อที่ 1. เพื่ออบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพในกลุ่มสตรี		1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ	
ข้อที่ 2. เพื่อส่งเสริมให้สตรีมีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี		2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมสามารถออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	
<b>9. วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียดเป็นลำดับขั้นตอน)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ประชุมคณะกรรมการกลุ่มสตรี เพื่อวางแผนดำเนินการ</li> <li>2) เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ</li> <li>3) ประชาสัมพันธ์โครงการ</li> <li>4) เตรียมความพร้อมต่างๆ ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง</li> <li>5) ดำเนินการอบรมให้ความรู้</li> <li>6) สรุปและประเมินผลโครงการ</li> </ol>			
10. กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย			
ชื่อกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย (คน)	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	สตรีจำนวน 100 คน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่าวิทยากร 300 บาท x 3 ชั่วโมง X = 900 บาท</li> <li>- ค่าวิทยากร 600 บาท X 3 ชั่วโมง = 1,800 บาท</li> <li>- ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท x 100 คน = 5,000 บาท</li> <li>- ค่าอาหารว่าง 25 บาท X 100 คน x 2 มื้อ = 5,000 บาท</li> <li>- ค่าวัสดุในการอบรม 30 บาท x 100 คน = 3,000 บาท</li> <li>- ค่าป้ายไวนิลขนาด 1 X 3 เมตร = 750 บาท</li> <li>- ค่าอุปกรณ์สาธิต = 3,000 บาท</li> </ul>	มิถุนายน 2562
<b>* ถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายทุกรายการ</b>		<b>รวม.....19,450.....บาท</b>	
<b>11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>11.1 สตรีได้รับความรู้จากการอบรมเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</li> <li>11.2 สตรีสามารถนำความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีไปปฏิบัติใช้กับตัวเองในการควบคุมน้ำหนักและเผาผลาญส่วนเกินของร่างกาย ป้องกันโรคต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเองและครอบครัว ชุมชน</li> </ol>			

## 12. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

12.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 12.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 12.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 12.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 12.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 12.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

12.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 12.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 12.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 12.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 12.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 12.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

12.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 12.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 12.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 12.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 12.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 12.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 12.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 12.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 12.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 12.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

12.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 12.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 12.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 12.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 12.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 12.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 12.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 12.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 12.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 12.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 12.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 12.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 12.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 12.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 12.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 12.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 12.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 12.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 12.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 12.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
  
- 12.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 12.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 12.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 12.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 12.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 12.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 12.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 12.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 12.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 12.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 12.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 12.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 12.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 12.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 12.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 12.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 12.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 12.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 12.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 12.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 12.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 12.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 12.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 12.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 12.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 12.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 12.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 12.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 12.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 12.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
  - 12.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอโครงการ

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

เห็นชอบ

อนุมัติ

ลงชื่อ .....

(นายอารี หนูชูสุข.)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลอัยเยอร์เวง

(เลขานุการกองทุนฯ)

ลงชื่อ.....

(นายแวมะยู โชะะ ตุสาตุ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลอัยเยอร์เวง

(ประธานกรรมการกองทุนฯ)

**ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)**

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....  
ครั้งที่ ..... / 25..... เมื่อวันที่ .....

ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ..... บาท  
เพราะ .....

**ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....





ชื่อกิจกรรม	วันที่ปฏิบัติ	จำนวนผู้เข้าร่วม (คน)	ผลผลิต/ผลลัพธ์	งบประมาณที่ใช้
2..... ..... .....				จำนวนทั้งสิ้น.....บาท - ค่าตอบแทน..... บาท - ค่าวิทยากร..... บาท - ค่าอาหารกลางวัน.....บาท - ค่าอาหารว่าง.....บาท - ค่าวัสดุ.....บาท - ค่า.....บาท - ค่า.....บาท
3..... ..... .....				จำนวนทั้งสิ้น.....บาท - ค่าตอบแทน..... บาท - ค่าวิทยากร..... บาท - ค่าอาหารกลางวัน.....บาท - ค่าอาหารว่าง.....บาท - ค่าวัสดุ.....บาท - ค่า.....บาท - ค่า.....บาท
4..... ..... .....				จำนวนทั้งสิ้น.....บาท - ค่าตอบแทน..... บาท - ค่าวิทยากร..... บาท - ค่าอาหารกลางวัน.....บาท - ค่าอาหารว่าง.....บาท - ค่าวัสดุ.....บาท - ค่า.....บาท - ค่า.....บาท

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

### 2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ .....

.....  
.....  
.....

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

## 3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... บาท  
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....  
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....

## 4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

กำหนดการจัดอบรม  
 โครงการสตรีอัยเยอร์เวงใส่ใจห่วงใยสุขภาพ  
 วันที่ มิถุนายน ๒๕๖๒  
 ณ อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนบ้านอัยเยอร์เวง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

\*\*\*\*\*

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - การดูแลสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต - โรคสำคัญต่างๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพ - การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ปลอดภัย ปราศจากโรคร้าย โดยวิทยากร.....
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง “การออกกำลังกายที่ถูกต้อง” โดยวิทยากร.....
๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยวิทยากร.....
๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.	สรุปและปิดโครงการ

\* หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ – ๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.