**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุ่งกระบือ**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** | **62-L1504-2-23** |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ** |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุ่งกระบือ** |
|   |  สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]☑ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ*** |  หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.🗌 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร .....ชมรมไทเก๊กทุ่งกระบือ................กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)1. นางรัชนีพร เหมมาชูเกียรติกุล2. น.ส.ผกาวัลย์ ขันชู3. นางบุญมา วรรณแรก4. นางบุญมี แก้วละเอียด5. นางสมจิตร แก้วฉาง |
| **วันอนุมัติ** | 11 มิถุนายน 2562 |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ เดือน มิถุนายน 2562 ถึง เดือน กันยายน 2562 |
| **งบประมาณ** | จำนวน 41,340 บาท |
|  |  |
| **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)** NCDs (Non-Communicable diseases) คือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ซึ่งโรคเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป และรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนอาจอันตรายถึงชีวิต ในปัจจุบัน กลุ่มโรค NCDs จัดเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญของคนทั่วโลก และจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตกว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรคือก่อนอายุ 60 ปี ทั้งนี้ปัจจัยที่เป็นสาเหตุหลักสำคัญของกลุ่มโรค NCDs คือพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึก การมีความเครียดสูง การรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เป็นต้น ดังนั้นคนที่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตเช่นนี้จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค NCDs ได้มากกว่าคนอื่นๆ ชมรมไทเก๊กทุ่งกระบือ มีการรวมตัวกันออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเองป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงด้านการขาดการออกกำลังกาย และการมีความเครียด ทั้งนี้ยังสอดคล้องตามนโยบาย 3 อ. 2 ส. ของกระทรวงสาธารณสุข ในกิจกรรม อ. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที และ อ. อารมณ์ เพื่อลดความเครียด อีกทั้งเพื่อสร้างกระแสให้เกิดแรงจูงใจมีความสนุกเพลิดเพลินและได้ประโยชน์ต่อสุขภาพป้องกันโรคด้วยการปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ชมรมไทเก๊กทุ่งกระบือ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศขึ้น |
| **วิธีดำเนินการ** 1. จัดทำโครงการ/เสนอขออนุมัติงบประมาณ 2. รับสมัครกลุ่มเป้าหมายจากผู้สนใจ 3. ประสานวิทยากร เตรียมหลักสูตร  4. ประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่กลุ่มเป้าหมาย (ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน) ก่อนอบรม -ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย -วัดรอบเอว เพื่อดูภาวะอ้วน 5. จัดอบรมให้ความรู้และสาธิตการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 3 ชั่วโมง 6. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ) จำนวน 15 วันๆละ 3 ชม. รวม 45 ชั่วโมง 7. จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ สัปดาห์ละ 5 วัน (วันจันทร์ถึงวันศุกร์) วันละ 2 ชั่วโมง  8. ประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่กลุ่มเป้าหมาย (ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน) ทุก 3 เดือน เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการออกกำลังกาย 9. สรุปผลการดำเนินโครงการ |
|  |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ** 1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2. กลุ่มเป้าหมายสามารถออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศได้ถูกต้อง 3. กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศอย่างสม่ำเสมอและมีสุขภาพแข็งแรง |
| **วัตถุประสงค์** 1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศได้ถูกต้อง 3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ 30 นาที |
| **ตัวชี้วัด** 1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศได้ถูกต้อง 3. ร้อยละ 70 ของผู้เข้ารับการอบรมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที |
| **เป้าหมาย** 1. กลุ่มวัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ**  | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1. กิจกรรม ประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่กลุ่มเป้าหมาย (ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน) ก่อนอบรม - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย - วัดรอบเอว เพื่อดูภาวะอ้วน |  | เดือนมิถุนายน |
| 2. กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จำนวน 3 ชั่วโมง | - ค่าตอบแทนวิทยากร 600 บ. X 1 คน X 3 ชั่วโมง = 1,800 บ.- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25บาท X 30 คน X 1 มื้อ = 750 บ.- ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.2x3 ม. X 150 บ. = 540 บ.รวมทั้งสิ้น 3,090 บ. | เดือนมิถุนายน |
| 3. กิจกรรมจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ) การเต้นลีลาศ จำนวน 15 วันๆละ 3 ชม. เวลา 14.30 - 17.30 น. | -ค่าวิทยากร ลีลาศ 600 บ. X 1 คน X 15 วัน X 3 ชั่วโมง = 27,000 บ.-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25บาท X 30 คน X 15 วัน = 11,250 บ.รวมทั้งสิ้น 38,250 บ. | เดือนกรกฎาคม |
| 4. กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ สัปดาห์ละ 5 วัน (วันจันทร์ถึงวันศุกร์) วันละ 2 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 17.00 – 19.00 น.  | - | เดือนกรกฎาคม – สิงหาคม |
| 5. กิจกรรมประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่กลุ่มเป้าหมาย (ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการออกกำลังกาย | - | เดือนกันยายน |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ***(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน “ชมรมไทเก๊กทุ่งกระบือ***”***

 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 🗌 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

 ☑ 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

 ☑ 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

 🗌 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.............................

 ☑ 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 18 คน

 ☑ 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน

 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.............................

 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....................................................................................................

 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ อารมณ์

 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) ...................................................................................

 🗌 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 🗌 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ อารมณ์

 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

 🗌 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ).................................………….

 ☑ 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 ☑ 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

 ☑ 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) ............ออกกำลังกาย............................

 ☑ 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 ☑ 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 ☑ 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) ..............ออกกำลังกาย........................

 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) ...........................................................................

 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) ............................................................................

 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) ...................................................................................

 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) ...............................................................................

 ลงชื่อ......................................................ผู้เสนอโครงการ/กิจกรรม

 (นางรัชนีพร เหมมาชูเกียรติกุล)

 ตำแหน่ง ประธานชมรมไทเก๊กทุ่งกระบือ

 30 พฤษภาคม 2562

**กำหนดการ**

**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศ**

**ณ โรงเรียนบ้านคลองปะเหลียน**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วันที่** | **เวลา** | **กิจกรรม** |
| เดือน มิ.ย. | 09.00 น. | ลงทะเบียน  |
| 09.00 – 12.00 น. | ประเมินสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง/วัดรอบเอว)เพื่อดู/ภาวะน้ำหนักเกิน/ภาวะอ้วน) โดย คณะทำงาน |
| 13.00 – 13.30 น. | พิธีเปิด โดย ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุ่งกระบือ |
| 13.30 – 14.30 น. | บรรยาย เรื่อง การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อด้วยหลัก 3 อ.โดย วิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอย่านตาขาว |
| 14.30 – 17.00 น. | บรรยายและสาธิต เรื่อง การทำน้ำผัก/ผลไม้ปั่นดื่มเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน โดย กศน.อ.ย่านตาขาว |
| 1 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะบีกิน ชุดที่ 1 |
| 2 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะบีกิน ชุดที่ 2 |
| 3 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะบีกิน ชุดที่ 3 |
| 4 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะบีกิน ชุดที่ 4 |
| 5 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะบีกิน ชุดที่ 5 |
| 8 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะช่า ชุดที่ 1 |
| 9 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะช่า ชุดที่ 2 |
| 10 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะช่า ชุดที่ 3 |
| 11 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะช่า ชุดที่ 4 |  |
| 12 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะชะชะช่า ชุดที่ 5 |  |
| 15 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะอเมริกันรุมบ้า ชุดที่ 1 |
| 16 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะอเมริกันรุมบ้า ชุดที่ 2 |
| 17 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะอเมริกันรุมบ้า ชุดที่ 3 |  |
| 18 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | บรรยายและสาธิต/ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ จังหวะอเมริกันรุมบ้า ชุดที่ 4 |  |
| 19 ก.ค. 62 | 14.30 - 17.30 น. | ฝึกปฏิบัติ การเต้นลีลาศ ทบทวน ทั้ง 3 จังหวะ |
|  | 18.00 น. | ปิดการอบรม |

**หมายเหตุ** วันที่ 1 – 19 กรกฎาคม 2562 พักรับประทานอาหารว่างขณะฝึกปฏิบัติ 15 นาที

**ประวัติวิทยากร**

**อาจารย์สถาพร อ่อนสนิท**

**จบการศึกษา** ปริญญาตรี สาขาบริหารธุรกิจ (การบริหารทรัพยากรมนุษย์) มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

**ประสบการณ์**

 - ผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศ 4 ภาค จังหวัดตรัง

 - ประธานชมรมกีฬาลีลาศแห่งจังหวัดตรัง

 - ผู้ตัดสินกีฬาลีลาศของสมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย

 - เปิดโรงเรียนสถาพรลีลาศ

**ประวัติการแข่งขัน**

 - ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาลีลาศชิงแชมป์แห่งประเทศไทย ปี 2558

 - ชนะเลิศการแข่งขันกีฬาลีลาศชิงถ้วยพระราชทานของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ปี 2558

 - รองชนะเลิศการแข่งขันกีฬาผู้สูงอายุแห่งชาติ ครั้งที่ 1 “น่านเกมส์ 2561”