

องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งขมิ้น  
 เลขที่ 17  
 วันที่ 12/10/22 เวลา 10.20 น.  
 ผู้รับ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

รหัสโครงการ	L๕๒๐๖ - ..... - ๒๕๖๒
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิกและบาสโลบ หมู่ที่ ๕
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลทุ่งขมิ้น
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชนหน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่กลุ่มคน ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน(๕คน)	ชื่อองค์กร/กลุ่มคน(ระบุ ๕ คน) ๑. นางอนุ คงเสน ๒. นางโสภี แก้วจุลกาญจน์ ๓. นางวันดี โสภารัตน์ ๔. นางอารีย์ คิชโสภา ๕. นางสมจิตร กองสวัสดิ์
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินการ	ตั้งแต่ วันที่ ๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ถึง วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓
งบประมาณ	๔๐,๒๖๐.- บาท (สี่หมื่นสองร้อยหกสิบบาทถ้วน)

## หลักการและเหตุผล (ระบุม้าของโครงการ)

ปัจจุบันสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันสูงในทุกๆด้าน ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกของสังคม โดยสิ่งต่างๆเหล่านี้ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอาชญากรรม สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ การเปลี่ยนแปลงและการแข่งขันในทุกๆด้านเหล่านี้ ส่งผลให้ประชาชนในสังคมต่างมุ่งเน้นที่จะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด โดยลืมคำนึงถึง สภาวะสุขภาพ สภาวะจิตใจและความสัมพันธ์กับคนรอบข้างแม้กระทั่งความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกันเอง

กลุ่มรักสุขภาพ หมู่ที่ ๕ บ้านทุ่งขมิ้น ตำบลทุ่งขมิ้น เล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน โดยเฉพาะในหมู่ที่ ๕ และบ้านใกล้เคียง จึงได้ปรึกษารือถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนในชุมชนได้มีเวลาในการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง จึงเห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมในการเดินแอโรบิกและการเต้นบาสโลบ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่คิดว่าประชาชนทุกวัยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ และสามารถใช้เวลาว่างหลังเลิกงานในการจัดทำกิจกรรม โดยคิดว่าผลจากการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งยังสามารถสร้างความสามัคคีและความผูกพันของคนในชุมชนได้

### วิธีการดำเนินการ

๑. ประชุมปรึกษาหารือถึงรูปแบบและวิธีการในการจัดกิจกรรม
๒. ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในตำบลนาหม่อมทุกกลุ่มทุกเพศทุกวัย
๓. ประสานวิทยากรและเจ้าหน้าที่ในการอบรมให้ความรู้
๔. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรม
๕. การดำเนินกิจกรรม โดยจัดให้มีการประเมินสุขภาพก่อนและหลังการดำเนินการ รูปแบบการจัดกิจกรรมจัดให้มีการอบรมให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ ตลอดจนการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและบาสโลบทุกวันอย่างต่อเนื่อง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับและการรายงานผลของโครงการ

๑. ประชาชนในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและมีการใส่ใจในการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น
๒. ประชาชนในชุมชนเกิดความผูกพันและมีความรักสามัคคี
๓. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
๑. สร้างแกนนำในการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปแบบ ๒. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม ๓. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี	๑. มีแกนนำในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและเต้นบาสโลบ อย่างน้อย ๓ คน ๒. ประชาชนในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน ๓. มีการประเมินสภาวะทางด้านร่างกายก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายดีขึ้น โดยรวมอย่างน้อย ร้อยละ ๗๐

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรม เช่น ประชุม อบรม จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
<b>กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้</b>		<b>ก.ย. 62 – ก.พ. 6๓</b>
๑. ค่าวิทยากร ๑ คน ๆ ละ ๓๐๐ บาท (จำนวน ๖ ชั่วโมง)	๑,๘๐๐	
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท X ๕๐ คน	๒,๕๐๐	
๓. ค่าอาหารกลางวัน วิทยากร + ผู้เข้าร่วมประชุม ๕๐ บาท X ๕๐ คน	๒,๕๐๐	
๔. ค่าวัสดุ	๑,๕๐๐	
- สมุด จำนวน ๕๐ เล่ม x ๒๐ บาท	๑,๐๐๐	
- ปากกา จำนวน ๕๐ ด้าม x ๑๐ บาท	๕๐๐	
๕. ค่าไวเน็ต ขนาด ๒.๕ เมตร x ๓ เมตร จำนวน ๓ แผ่น	๓๖๐	
<b>กิจกรรมที่ ๒ การออกกำลังกาย</b>		
๑. ค่าเครื่องเสียง ๑ ชุด	๑๐,๐๐๐	
๒. ค่าผู้นำ ครั้งละ ๑ ชั่วโมง X ๓๐๐ บาท (๓ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน ๖เดือนรวม ๗๒ ครั้ง)	๒๑,๖๐๐	
<b>รวม</b>	<b>๔๐,๒๖๐</b>	

ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้

### ๗. สรุปแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท.บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯพ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

## ๓.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๓.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๓.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๓.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๓.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๓.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๓.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๓.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๓.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๓.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๓.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๓.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๓.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๓.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๓.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๓.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๓.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๓.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๓.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๓.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๓.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๓.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๓.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๓.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๓.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๓.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๓.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.๔.๔.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.๔.๕.๑.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.๔.๕.๒.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๖.๓ การเชื่อมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๓ การเชื่อมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ.....อนุ คงเสน.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางอนุ คงเสน)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ ๕ ตำบลทุ่งขมิ้น

วันที่ - เดือน - พ.ศ.....

ที่ทำการ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลทุ่งขมิ้น

ที่ ๒๕๖๐ / พิเศษ

วันที่ ๕ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่อง เชิญเป็นวิทยากร

เรียน คุณเสนา ปอองวงศ์.....

ด้วย กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารสุขภาพตำบลทุ่งขมิ้น อำเภอนา  
หม่อม จังหวัด โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยเออร์โรบิกและบาสโลบ หมู่ที่ ๕ หากทางกองทุนหลักประกัน  
สุขภาพองค์การบริหารสุขภาพตำบลทุ่งขมิ้น เห็นชอบและอนุมัติโครงการดังกล่าว ทางชมรมอาสาสมัคร  
สาธารณสุขตำบลทุ่งขมิ้น ขอเชิญ คุณ.....จินดา ปอองวงศ์..... ให้เกียรติเป็นวิทยากร  
ในโครงการดังกล่าว ดังตารางที่แนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

อนุ คงเสน

( นางอนุ คงเสน )

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งขมิ้น

ใบตอบรับเรื่องเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งขมิ้น

ข้าพเจ้า นางจินดา ปอองวงศ์.....

ได้มาเป็นวิทยากร

3  ไม่ได้มา เพราะ.....

จินดา ปอองวงศ์  
(นางจินดา ปอองวงศ์)



ตารางอบรม

การเดินแอร์โรบิกและบาสโลป

ณ. ศาลาประชาคมหมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งขมิ้น

วันที่ ..... เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

เวลา	เรื่องที่อบรม	วิทยากร
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	ทุกสิทธิ พลจัตมา
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	.....
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	.....
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	ความรู้เรื่อง แอร์โรบิกและบาสโลป	
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	ฝึกออกกำลังกาย แอร์โรบิกและบาสโลป	
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	ฝึกออกกำลังกาย แอร์โรบิกและบาสโลป	

# ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า นาย อ.ค. นามสกุล ก.ค.ค. อยู่บ้านเลขที่

ซอย ถนน อภิบาล - ภาวนามิตร ตำบล พุทรมิ่ง อำเภอ พนมเปญ จังหวัด สกลนคร

ได้รับเงินจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบล พุทรมิ่ง อำเภอ

จังหวัด ตั้งรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
ได้รับเงิน โดย การ ส่งเสริมสุขภาพด้วย เวิร์กมิส ๒๕๖: ๒๕๖๒ พื้นที่ อ.	40260

จำนวนเงิน สิบหมื่นสองร้อยหกสิบบาทถ้วน (ตัวอักษร) บาท

ลงชื่อ นาย อ.ค. ผู้รับเงิน  
( นาย อ.ค. ก.ค.ค. )

ลงชื่อ ก.ค.ค. ผู้จ่ายเงิน  
( นางสาวชาลิสา สุวิงศ,  
เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน )