



## สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

### 1. ชื่อโครงการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายร่วมวัยจีน ไทยเกื้อกเพื่อสุขภาพ

### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน
2. เพื่อคนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

### 3. ผู้นำมาย

ประชาชนในเขตชุมชน รวม 100 คน

### 4. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอนุกฤษณะค์ สำนักพยาธิรักษ์ เทศบาลนครหาดใหญ่

### 5. วันที่จัดกิจกรรม

กันยายน – ตุลาคม 2562

### 6. งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 32,400 บาท (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

งบประมาณที่อนุมัติ 32,400.- บาท มีรายละเอียด ดังนี้

1. ค่าตอบแทนครุภูน้ำการเดินออกกำลังกายไทยเกื้อก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชม. ละ 300.- บาท

เป็นเวลา 2 เดือน	เป็นเงิน 7,200. - บาท
------------------	-----------------------

2. ค่าไวนิล 2 x 4 เมตร	จำนวน 1 ผืน	เป็นเงิน 1,000. - บาท
------------------------	-------------	-----------------------

3. ค่าเครื่องดื่ม 100 คน x 10 บาท x 24 ครั้ง	เป็นเงิน 24,000.- บาท
--	-----------------------

4. ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลโครงการ 2 เล่ม ๆ ละ 100 บาท	เป็นเงิน 200.- บาท
--	--------------------

รวม	32,400. - บาท
-----	---------------

งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง 32,400.-บาท  
งบประมาณเหลือจ่ายคืนกองทุน - บาท

#### 7. ผลการดำเนินงาน

- การทำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้เก็บในครั้งนี้ พบร่วมกับผู้เข้าร่วม กิจกรรมมีอายุตั้งแต่ 35 ปี ขึ้นไป

- ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้เก็บ ทุกวัน พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์ เป็น ระยะเวลา 2 เดือน ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

- ผู้เข้าร่วมได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพ มากออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง

#### 8. ปัญหาและอุปสรรค

เนื่องจากสถานที่ที่ออกกำลังกาย มีการจัดกิจกรรมในบางโอกาส จึงมีความจำเป็นต้องยกเว้นเวลาออกกำลังกาย ณ สถานที่ ข้าง ๆ อาคารฯ เป็นการชั่วคราวในบางวัน

#### 9. ข้อเสนอแนะและสิ่งที่คาดว่าจะดำเนินการต่อไป

- ผู้เข้าร่วมอบรม ประสงค์ให้มีการจัดอบรมเสริมทักษะให้เก็บเพิ่มเติมให้ต่อเนื่อง

- จัดทำโครงการต่อยอด การอบรมให้เก็บเสริมทักษะอย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....  
ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นายวิญญา จารุวงศ์วัฒนา)  
ประธานชมรมให้เก็บเทศบาลนครหาดใหญ่

## สรุปภาพถ่ายกิจกรรม

การดำเนินงานในโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายร่วมรายวันให้เกิดเพื่อสุขภาพ



ภาพถ่ายกิจกรรม





กันยายน 2562







เดือนตุลาคม 2562









## เครื่องดื่ม

