

เขต 4 พัฒนาสุขภาพทางกาย

ประจำปีงบประมาณ 2563

1. ชื่อโครงการ แอโรบิค วันละนิด จิตแจ่มใส
2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณะกรรมการชุมชนเขต 4 เทศบาลเมืองบ้านพรุ
3. หัวหน้าโครงการ

นางสาว.สุธิดา คชรัตน์

4. หลักการและเหตุผล

เนื่องด้วยชุมชนเขต 4 เทศบาลเมืองบ้านพรุ มีแนวคิดที่จะทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้กับสมาชิกในชุมชนและบุคคลทั่วไป ได้หันมาสนใจการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคซึ่งเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลินด้วยจังหวะและเสียงเพลง ซึ่งการเต้นแอโรบิคเป็นปัจจัยที่สำคัญในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บมิให้เกิดกับตนเอง ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยการเต้นโรบิคจึงเป็นที่นิยมกันอย่างมากอีกหลายชุมชน ทางชุมชนเขต 4 ได้สำรวจความคิดเห็นของชาวบ้านแล้วว่าสมควรให้มีโครงการที่ดีต่อสุขภาพของพี่น้องประชาชนในชุมชนเขต 4 และยังทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี และยังทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีในชุมชนเพิ่มขึ้นด้วย จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้บุคคลทั่วไปออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

5. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนได้ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค
2. เพื่อให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
3. เพื่อส่งเสริมการลดภาวะอ้วนลงพุง

6. สถานที่ดำเนินการ

ลานกีฬาโรงเรียนบ้านโปะหมอ

7 กลุ่มเป้าหมาย

ชาวบ้านและบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในชุมชนเขต 4 ที่สนใจออกกำลังกาย จำนวน 40-50 คน

ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลา 6 เดือน (ธันวาคม 2562-พฤษภาคม 2563)

9. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการชุมชนเขต 4 เตรียมสถานที่จัดทำโครงการ
2. จัดทำโครงการของงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นเทศบาลเมืองบ้านพรุ
3. ติดต่อประสานผู้นำเดินออกกำลังกายแอโรบิค
4. จัดทำผลสรุปรายงานเสนอกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น

10. งบประมาณ

10.1 กิจกรรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ

1. ค่าวิทยากร 3 ชั่วโมงๆละ 600 บาทเป็นเงิน 1.800 บาท.
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มคนละ 25 บาท. จำนวน 45 คน รวมเงิน 1.125 บาท.

10.2 กิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง

1. ค่าจ้างครูฝึกสอนเดินแอโรบิค 6 เดือนๆละ 12 วัน (300 บาท/วัน) เป็นเงิน 21.600 บาท.

10.3 ค่าวัสดุและครุภัณฑ์

1. เครื่องเสียงเป็นเงิน 9.500 บาท

10.4 กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์

1. ค่าไวนิลประชาสัมพันธ์ เป็นเงิน 1.000 บาท

10.5 กิจกรรมสรุปผลการดำเนินการ

1. ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ 2 เล่มๆละ 100 บาท.เป็นเงิน 200 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 35.225 บาท(สามหมื่นห้าพันสองร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)


11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคคลในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง
2. มีความสามัคคีในชุมชน
3. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวสุธิดา คชรัตน์

13. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(นายไพรวลัย ชมภูประสิทธิ์)

ประธานชุมชนเขต 4 เทศบาลเมืองบ้านพรุ