

โครงการ ถอดเก้าอี้ลงกายเพื่อสุขภาพ ชมรมผู้เฒ่าเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพยุ

ประจำปีงบประมาณ 2563

๑.ชื่อโครงการ การถอดเก้าอี้ลงกายเพื่อสุขภาพผู้เฒ่าผู้แก

๒.หน่วยงานที่รับผิดชอบ ชมรมผู้เฒ่าเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพยุ

๓.ประธานโครงการ/คณะผู้รับผิดชอบร่วม

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ๑.นางกาญจนา ประทะโม | ประธานคณะกรรมการ |
| ๒.นางสมพร สอนแก้ว | รองประธานคณะกรรมการ |
| ๓.นางประภา แสงคำไพ | เลขานุการ |
| ๔.นางพรรณณี ต้าคำไพ | เหรัญญิก |
| ๕.นางสุริยา บุญประสม | ประชาสัมพันธ์ |
| ๖.นางสุริยา พิณทะมะโน | วิทยากรแกนนำ |
| ๗.นางบุญเวีตณ จ้างงค์ภักดี | กรรมการ |
| ๘.นางวรรณีย์ สะหะวีริยะ | กรรมการ |
| ๙.นางสาวจรรยา คดีศร | กรรมการ |
| ๑๐.นางผุสดี จันทร์ล้ำภู | ที่ปรึกษา |
| ๑๑.นายประสิทธิ์ จันทร์ล้ำภู | ที่ปรึกษา |
| ๑๒.นายบุญชอบ ปลื้มใจ | ที่ปรึกษา |
| ๑๓.นางกัลยานี ปลื้มใจ | ที่ปรึกษา |

๑๑. นางสงวน นนุเกตุ ที่ปรึกษา

๑. หลักการและเหตุผล

วันที่ 17-19 ก.ค.2551 กองทุนระบบหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นเทศบาลเมืองบ้านพรุ ได้จัดทำโครงการแกนนำออกกกำลังกายให้แก่เด็ก จึงเป็นหนึ่งในทางเลือกการออกกำลังกายที่ดี สร้างสุขภาพกายใจของคนในชุมชนต่อยอดกิจกรรมเพื่อสังคมที่น่ายกย่องมากมายที่มีต่อท้องถิ่น

ดังนั้นในถึงประมาณ พ.ศ.2563 ชมรมให้แก่เพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพรุ จึงได้จัดทำโครงการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นอีกครั้ง เพื่อของบสนับสนุนจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพรุ มาปรับปรุงพัฒนาศักยภาพของการดูแลสุขภาพด้วยการออกกกำลังกายให้แก่เด็กให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อต่อยอดผลงานที่ประสบความสำเร็จของกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพรุจากอดีตสู่ปัจจุบัน

๑. วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมสุขภาพของทุกเพศวัยในชุมชน
๒. สร้างกิจกรรมกลุ่มในชุมชน
๓. เป็นทางเลือกของกิจกรรมออกกกำลังกายในชุมชน

๒. สถานที่ดำเนินการ

- ลานเล่นกบประสงค์วัดเทพชุมนุม

๓. เป้าหมาย

- ให้ความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมกลุ่มออกกกำลังกายให้แก่เด็กและร่วพัดจำนวนสมาชิก 30 คน
- เป็นกิจกรรมการออกกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้กับทุกเพศทุกวัย
- กิจกรรมเวลา 17.00 น.-18.00 น.ทุกวันเวลา 7 เดือน

๘.ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม – กรกฎาคม 2563

๙.แผนการดำเนินงาน

เดือน	กิจกรรม
มกราคม	อบรมร่ำพัดจีนทบทวน
กุมภาพันธ์	อบรมไท่เก๊ก 24 ท่าทบทวน
มีนาคม	อบรมโนราบิดทบทวน
เมษายน	อบรมบาสโลปทบทวน
พฤษภาคม	ฝึกซ้อมทบทวน
มิถุนายน	ฝึกซ้อมทบทวน
กรกฎาคม	ฝึกซ้อมทบทวน

-จะมีการประชุมเพื่อประเมินกิจกรรมทุกเดือน

๑๐.ค่าใช้จ่ายในการดำเนินกิจกรรม

-กิจกรรมออกกำลังกาย = 7,200 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกสอนร่ำพัดจำนวน 6 ชม.ๆละ300 บาท(6*300) =1,800 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกสอนไท่เก๊กจำนวน 6 ชม.ๆละ300 บาท(6*300) =1,800 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกสอนมโนราบิดจำนวน 6 ชม.ๆละ300 บาท(6*300) =1,800 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกสอนบาสโลปจำนวน 6 ชม.ๆละ300 บาท(6*300) =1,800 บาท

-กิจกรรมอบรม = 6,900 บาท

-ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน 6 ชม.ๆละ 600 บาท = 3,600 บาท

-ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม (30 คน * 2 มื้อ * 25 บาท) = 1,500 บาท

-ค่าอาหารกลางวัน (60 บาท * 30 คน) = 1,800 บาท

-ค่าไว้นิล (1.2 ม.*2.5 ม.) 600 บาท * 2 ผืน = 1,200 บาท

-ค่าน้ำดื่ม (12 วัน * 100 * 7 เดือน) = 8,400 บาท

-ค่าไฟฟ้าตลอดโครงการ = 1,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น = 24,700 บาท

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. สร้างสุขภาพที่ดีให้กับคนในชุมชน
๒. ช่อมแซมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดัน/เบาหวาน
๓. สร้างความรักสามัคคีให้เกิดในชุมชน
๔. เป็นต้นแบบของการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน

๑๒. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางกาญจนา ประทะโม)

โทร. 0824341514

สมาชิกชมรมที่เก็บเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองบ้านพรุ

๑. นางกาญจนา ปะทะโม
๒. นางศุศิ จันทร์ลำภู
๓. นางนุจรี แส่นพิพัฒน์
๔. นางเฟื่อน โอศรี
๕. นางรัชนีกร ศรียพันธ์
๖. นางศิริวรรณจิตตวงศ์
๗. นางประภา แสงอำไพ
๘. นางสาวจรรยา อติสร
๙. นางวรรณีย์ สะหะวีริยะะ
๑๐. นางลาวัลย์ จงรักษ์ศาสตร์
๑๑. นางสมบุญ แซ่ว่อง
๑๒. นางสาววิไลรัตน์ ชีววิศิษฎ์กุล
๑๓. นางปิยวรรณ ผดุงกุล
๑๔. นางสาวพรพรรณ ศิลปพรหม
๑๕. นางสาวผ่องศรี ทองไผ่
๑๖. นางปานใจ นพถาวร
๑๗. นางไพลินทร์ คชศิริ
๑๘. นางบุญเรือน จำนงค์ภักดี

๒๐. นางสมพร สอนแก้ว

๒๑. นางพรรณนีย์ ต้าคำไพ

๒๒. นางสุวิภา บุญประสม

๒๓. นางสงวน หนูเกตุ

๒๔. นางมาลีณี ทิพย์าศรี

๒๕. นางฉ้วน หวานนวล

๒๖. นางสุวิภา พิณฑะมะโน

๒๗. นางแก้ว ศรีถิ์เบวรัตน์

๒๘. นางนิยม หวังวงศ์นิวัฒน์

๒๙. นางจำเนียร ศรีสุทธิ

๓๐. นางนิยมพร คงทอง