

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ปีงบประมาณ ๒๕๖๓



โดย นางลำไผ บัวหนู

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

งานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จ
สิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๑. ผลการดำเนินงาน

๑.๑ กิจกรรมอบรมพัฒนาศักยภาพแกนนำการออกกำลังกายในชุมชน วันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓
ณ ศูนย์การเรียนรู้คอมพิวเตอร์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา แกนนำในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรม ๕๐ คน

- ผลการประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๓๑ คน ต่อการจัดกิจกรรมอบรม
เชิงปฏิบัติโดยรวมมีความพึงพอใจระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๑๖๗๖ ประเมินด้วยการกำหนดเกณฑ์ระดับ
ความเห็นด้วยจากค่าเฉลี่ย ๕ ระดับ คือ ระดับมากที่สุด (๔.๕๑ - ๕.๐๐ คะแนน) ระดับ มาก (๓.๕๑ - ๔.๕๐
คะแนน) ระดับ ปานกลาง (๒.๕๑ - ๓.๕๐ คะแนน) ระดับ น้อย (๑.๕๑ - ๒.๕๐ คะแนน) ระดับ น้อยที่สุด/
ควรปรับปรุง (๑.๐๐ - ๑.๕๐ คะแนน) โดยผลการประเมินมีรายละเอียด ดังนี้

๑. วิทยากรถ่ายทอดความรู้ชัดเจน มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๔๑๙๓ คะแนน)
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหาของวิทยากร มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๓๘๗๐ คะแนน)
๓. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรมของวิทยากร มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๒๕๘๐ คะแนน)
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมาก (๓.๘๐๖๔ คะแนน)
๕. ความพร้อมของอุปกรณ์วัสดุทัศนูปกรณ์ มีความพึงพอใจระดับมาก (๓.๗๗๔๑ คะแนน)
๖. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๐๖๔๕ คะแนน)
๗. การให้ข้อมูล/ประสานงานของหน่วยงานผู้จัด มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๐ คะแนน)
๘. เนื้อหาตรงตามความต้องการ เห็นด้วยระดับมาก (๔.๓๒๒๕ คะแนน)
๙. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ เห็นด้วยระดับมาก (๔.๓๒๒๕ คะแนน)
๑๐. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้ เห็นด้วยระดับมาก (๔.๓๒๒๕ คะแนน)

- กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมอบรม มีความรู้โดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น จากคะแนนทดสอบความรู้ก่อน-หลังการ
ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

๑.๒ ประชุมคณะกรรมการชุมชน อสม.แกนนำหลักในการออกกำลังกาย และผู้เกี่ยวข้องเพื่อกำหนด
แนวทางการดำเนินโครงการ วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ มติที่ประชุมเปลี่ยนสถานที่แลกเปลี่ยนการเป็นผู้นำ
การออกกำลังกายในชุมชน เป็น อาคารเอนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐น.
โดยตัวแทนแกนนำออกกำลังกายทุกชุมชน สับเปลี่ยนหมุนเวียนเป็นผู้นำออกกำลังกาย

๑.๓.กิจกรรมการแลกเปลี่ยนการเป็นผู้นำออกกำลังกายของแกนนำออกกำลังกายในชุมชน กิจกรรม
“ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ - ๙ กันยายน ๒๕๖๓ ณ อาคาร
เอนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งหมด ๔๗๑ ราย เฉลี่ย ๔๗ คน ต่อ วัน มีผู้นำ
ออกกำลังกายที่เป็นแกนนำในชุมชน จำนวน ๘ ชุมชน รายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๘ นำออกกำลังกายจังหวะเพลงบั้งไฟแสน

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๙ นำออกกำลังกายจังหวะเพลง ฮัก ฮัก ฮัก

- ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๑ นำออกกำลังกายจังหวะเพลง วิบวับ
- ครั้งที่ ๔ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๑๐ นำออกกำลังกายจังหวะเพลง คุณไม่รัก ทำไมไม่บอก
- ครั้งที่ ๕ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๒ นำออกกำลังกายจังหวะแอโรบิค
- ครั้งที่ ๖ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๔ นำออกกำลังกายจังหวะแอโรบิค
- ครั้งที่ ๗ วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๑๐ นำออกกำลังกายจังหวะเพลงคนไทยหัวใจสามช่า
- ครั้งที่ ๘ วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๓ นำออกกำลังกายจังหวะเพลงน้ำนิ่งไหลลึก
- ครั้งที่ ๙ วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๓ หมู่ที่ ๖ นำออกกำลังกายจังหวะแอโรบิค
- ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๓ ทบทวนจังหวะเพลงทั้งหมด ๗ เพลง

- ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ” จำนวน ๓๓ คน โดยรวมมีความพึงพอใจระดับมาก มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๔.๒๐๙๕ ประเมินด้วยการกำหนดเกณฑ์ระดับความเห็นด้วยจากค่าเฉลี่ย ๕ ระดับ คือ ระดับมากที่สุด (๔.๕๑ - ๕.๐๐ คะแนน) ระดับมาก (๓.๕๑ - ๔.๕๐ คะแนน) ระดับ ปานกลาง (๒.๕๑ - ๓.๕๐ คะแนน) ระดับ น้อย (๑.๕๑ - ๒.๕๐ คะแนน) ระดับ น้อยที่สุด/ควรปรับปรุง (๑.๐๐ - ๑.๕๐ คะแนน) โดยผลการประเมินมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ความสามารถในการถ่ายทอดการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๔๘๔๕)
๒. ความถูกต้องชัดเจนในการนำออกกำลังกาย มีความพึงพอใจระดับมาก (๓.๖๙๖๙)
๓. บุคลิกภาพของผู้นำออกกำลังกาย มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๓๙๓๙)
๔. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๒๑๒๑)
๕. เครื่องเสียงมีคุณภาพและได้มาตรฐาน มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๐๙๐๙)
๖. ความเหมาะสมของช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๐)
๗. การให้ข้อมูล/ประสานงานของหน่วยงานผู้จัด มีความพึงพอใจระดับมาก (๓.๙๖๙๖)
๘. การให้บริการน้ำดื่มมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๑๘๑๘)
๙. เจ้าหน้าที่ให้บริการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความพึงพอใจระดับมาก (๔.๔๒๔๒)
๑๐. กิจกรรมตรงตามความต้องการ เห็นด้วยระดับมาก (๔.๔๘๔๘)
๑๑. สามารถนำทักษะที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชุมชน เห็นด้วยระดับมาก (๔.๓๓๓๓)
๑๒. สามารถเผยแพร่และถ่ายทอดได้ เห็นด้วยระดับมาก (๔.๒๗๒๗)

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๕๑,๓๗๐..... บาท
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง๒๖,๘๑๖.....บาท คิดเป็นร้อยละ ...๕๒.๒๐....
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ.....๒๔,๕๕๔.....บาท คิดเป็นร้อยละ๔๗.๗๙.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

/ มี...

แบบสอบถามความพึงพอใจเข้าร่วมกิจกรรมอบรม
ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปี ๒๕๖๓

คำชี้แจง

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

ใช้สูตรจากการคำนวณทางสถิติ คือ $mean\ x = (w_1x_1 + w_2x_2 + w_3x_3 + \dots + w_nx_n) / n$ (n = 31)

ความคิดเห็น เห็นด้วย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อ 1	14	16	1		
ข้อ 2	13	17	1		
ข้อ 3	10	19	2		
ข้อ 4	5	18	5	3	
ข้อ 5	4	19	5	3	
ข้อ 6	8	17	6		
ข้อ 7	8	15	8		
ข้อ 8	10	21			
ข้อ 9	10	21			
ข้อ 10	10	21			

สูตร = $((B2*5)+(C2*4)+(D2*3)+(E3*2)+(F*1))/31$

	A	B	C	D	E	F	G	
1	ความคิดเห็น เห็นด้วย	5	4	3	2	1	เฉลี่ย	
2	ข้อ 1	14	16	1			4.4193	มาก
3	ข้อ 2	13	17	1			4.3870	มาก
4	ข้อ 3	10	19	2			4.2580	มาก
5	ข้อ 4	5	18	5	3		3.8064	มาก
6	ข้อ 5	4	19	5	3		3.7741	มาก
7	ข้อ 6	8	17	6			4.0645	มาก
8	ข้อ 7	8	15	8			4.0000	มาก
9	ข้อ 8	10	21				4.3225	มาก
10	ข้อ 9	10	21				4.3225	มาก
11	ข้อ 10	10	21				4.3225	มาก
12	เฉลี่ย						4.1676	มาก

สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
แกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ปี ๒๕๖๓
ระหว่างวันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓

ข้อสรุปที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการอบรม

๑. ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้
๒. สามารถนำไปใช้กับชุมชนและคนที่รักสุขภาพได้
๓. ได้รับประโยชน์มาก กระตุ้นและเป็นแรงผลักดันให้มีกำลังใจออกกำลังกายมากขึ้น และรู้เรื่องการออกกำลังกาย
๔. ได้รู้หลักการของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี
๕. ได้ความรู้เพิ่มเติม และได้ออกกำลังกายด้วยจากที่ปกติที่ไม่ค่อยได้ทำเลย
๖. ได้ความรู้ตรงที่อบรมมาดีมาก ได้รู้รูปแบบการออกกำลังกาย และเทคนิคการออกกำลังกายได้ดีมากและนำมาพัฒนาต่อไป
๗. ได้เทคนิคการออกกำลังกายดีมาก
๘. มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
๙. มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น
๑๐. สามารถนำไปเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและแนะนำผู้อื่นได้ ทำให้สุขภาพของคนในชุมชนแข็งแรงและรวมกลุ่มได้ดี
๑๑. ได้ฝึกสมาธิ รู้ว่ากีฬาประเภทไหนเหมาะสมกับตนเอง ก่อนออกกำลังกายต้องวอร์มร่างกายก่อน
๑๒. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้ชุมชนได้
๑๓. มีความรู้ขึ้น
๑๔. ได้รู้วิธีการในการออกกำลังกายที่ถูกต้องขึ้น

ข้อเสนอแนะ

๑. จัดการอบรมปีละ ๑ ครั้ง ให้มีการประกวดการเต้นออกกำลังกายหรือกีฬาประจำปี
๒. อยากให้มีการอบรมให้บ่อยขึ้น ตามวัยให้มากกว่านี้ และควรมีสถานที่สอนแบบสนาม ในเวลาปฏิบัติ
๓. อยากให้มีกิจกรรมดี ๆ แบบนี้อีก
๔. อยากให้มีโครงการแบบนี้ขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มเสริมสร้างร่างกายของคนรุ่นต่อ ๆ ไป
๕. อยากให้มีการอบรมแบบนี้อีก/จัดอบรมแบบนี้ไปเรื่อย ๆ
๖. น่าจะมีการจัดอบรมแล้วต้องติดตามผล เพื่อจะทำให้มีการกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง และชุมชนได้มีกิจกรรมร่วมกัน
๗. ควรจัดอบรมให้บ่อยขึ้น
๘. ปรับปรุงเรื่องอาหารและสถานที่ ไม่มีที่รับประทานอาหาร ห้องน้ำไม่สะอาด ความสว่างของห้องอบรมมีไม่เพียงพอ

แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ฝึกรบเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปี ๒๕๖๓

วันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ห้องประชุมสภาเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
กำหนดให้

- มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับมากที่สุด
- มาก หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับมาก
- ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับปานกลาง
- น้อย หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นน้อยที่สุดหรือไม่พอใจต้องปรับปรุง

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
ด้านวิทยากร					
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
๓. การตอบข้อซักถามในการฝึกรบ					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา/หน่วยงานผู้จัด					
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์วัสดุทัศนูปกรณ์					
๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
๔. การให้ข้อมูล/ประสานงานของหน่วยงานผู้จัด					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
๑. เนื้อหาตรงตามความต้องการ					
๒. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน(เป็นแกนนำด้านออกกำลังกายได้)					
๓. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับการอบรม.....

ข้อเสนอแนะ.....

สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม "ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ"

ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปี ๒๕๖๓
ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม ถึง ๙ กันยายน ๒๕๖๓ ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๓๓ ราย
รายละเอียดดังนี้

๑. จำแนกตามเพศ

- เพศชาย ๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓
- เพศหญิง ๒๖ ราย คิดเป็นร้อยละ ๗๘.๗๘
- ไม่ระบุเพศ ๓ ราย คิดเป็นร้อยละ ๙.๐๙

๒. จำแนกตามอายุ

- อายุ ๒๑-๓๐ ปี ๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๖
- อายุ ๓๑-๔๐ ปี ๔ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๑๒
- อายุ ๔๑-๕๐ ปี ๑๔ ราย คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๔๒
- อายุ ๕๑ ปี ขึ้นไป ๑๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓
- ไม่ระบุอายุ ๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๖

๓. จำแนกตามอาชีพ

- เกษตรกร ๒๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖๓.๖๓
- รับจ้าง ๕ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๑๕
- ค้าขาย ๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๖
- แม่บ้าน ๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓
- นักศึกษา ๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓
- ไม่ระบุอาชีพ ๓ ราย คิดเป็นร้อยละ ๙.๐๙

๔. ระดับการศึกษา

- ไม่ได้เรียนหนังสือ ๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓
- ประถมศึกษา ๑๔ ราย คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๔๒
- มัธยมศึกษา ๖ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๑๘
- ปวส. ๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๓
- ปริญญาตรีขึ้นไป ๒ ราย คิดเป็นร้อยละ ๖.๐๖
- ไม่ระบุการศึกษา ๙ ราย คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๒๗

แบบสอบถามความพึงพอใจเข้าร่วมกิจกรรม “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”
ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปี 2563

.....

คำชี้แจง ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด 3.51 - 4.50 หมายถึง เห็นด้วยมาก
 2.51 - 3.50 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง 1.51 - 2.50 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
 1.00 - 1.50 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ใช้สูตรจากการคำนวณทางสถิติ คือ $mean\ x = (w_1x_1 + w_2x_2 + w_3x_3 + \dots + w_nx_n) / n$ ($n = 33$)

ความคิดเห็น เห็นด้วย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อ 1	15	14	4		
ข้อ 2	10	17	6		
ข้อ 3	14	18	1		
ข้อ 4	11	18	4		
ข้อ 5	9	18	6		
ข้อ 6	8	17	8		
ข้อ 7	7	18	8		
ข้อ 8	15	12	4	1	1
ข้อ 9	18	11	4		
ข้อ 10	18	13	2		
ข้อ 11	16	12	5		
ข้อ 12	16	10	7		

สูตร = $((B2*5)+(C2*4)+(D2*3)+(E3*2)+(F*1))/33$

	A	B	C	D	E	F	G	
1	ความคิดเห็น เห็นด้วย	5	4	3	2	1	เฉลี่ย	
2	ข้อ 1	15	14	4			4.4545	มาก
3	ข้อ 2	10	17	6			3.6969	มาก
4	ข้อ 3	14	18	1			4.3939	มาก
5	ข้อ 4	11	18	4			4.2121	มาก
6	ข้อ 5	9	18	6			4.0909	มาก
7	ข้อ 6	8	17	8			4.000	มาก
8	ข้อ 7	7	18	8			3.9696	มาก
9	ข้อ 8	15	12	4	1	1	4.1818	มาก
10	ข้อ 9	18	11	4			4.4242	มาก
11	ข้อ 10	18	13	2			4.4848	มาก
12	ข้อ 11	16	12	5			4.3333	มาก
13	ข้อ 12	16	10	7			4.2727	มาก
14	เฉลี่ย						4.2095	มาก

สรุปแบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม “ดอกคำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”
โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ปี ๒๕๖๓

ข้อสรุปที่ได้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับจากการอบรม

๑. รู้สึกดีมากได้พบกันทุกหมู่
๒. ร่างกายแข็งแรง เข้าร่วมกับเพื่อนในสังคม
๓. ได้ร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น
๔. มีความรู้ในการออกกำลังกาย สุขภาพดีขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น
๕. ดี แต่ต้องปรับปรุงใหม่
๖. มีประโยชน์มาก
๗. ได้เดินบาสโลบ ลีลาส
๘. สนุกสนาน เพลิดเพลิน สุขภาพดีขึ้นมีเพื่อนมากขึ้น
๙. สุขภาพดีขึ้น ได้เจอเพื่อนสนุกสนาน
๑๐. ได้รับประโยชน์อย่างดียิ่ง
๑๑. ดีที่ได้ร่วมกับเพื่อนออกกำลังกาย ได้รับความอบอุ่นจากเพื่อน มีแต่รอยยิ้ม
๑๒. ได้แลกเปลี่ยนความรู้ของแต่ละหมู่ ได้รับความรู้เอาไปปรับเปลี่ยนใช้ได้จริง
๑๓. ได้แลกเปลี่ยนความรู้ของแต่ละหมู่ และนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ได้จริง

ข้อเสนอแนะ

๑. ให้มีกิจกรรมต่อยอด สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง สำหรับผู้ที่สนใจเดินแอโรบิก ๑ วัน และผู้สนใจบาสโลบ ๑ วัน เวลาเหมือนเดิม
๒. อยากให้มีโยคะบ้าง
๓. สมควรมีเสื้อทีม หมู่ละ ๑ ชุดและให้จัดกิจกรรมต่อไป
๔. น่าจะมีการสอนทักษะอย่างอื่น ๆ ด้วย เช่น โยคะ ลีลาส
๕. ปรับปรุงชั่วโมงแอโรบิกใหม่
๖. ต้องการประสบการณ์กับครูผู้สอนเดินให้ดีกว่านี้
๗. อยากให้มีอีก
๘. น่าจะมีเดินลีลาส โยคะ กลองยาว ฯลฯ
๙. ต้องการให้จัดสอนรำกลองยาวมาตรฐาน
๑๐. การออกกำลังกายผสม แอโรบิก บาสโลบ ลีลาส ควรเพิ่มวันออกกำลังกายอีกจาก ๑ วัน เป็น ๒ หรือ ๓ และอยากให้เทศบาลมีเสื้อทีมให้นักเดินสักทีมทุกคน
๑๑. จัดกิจกรรมอาทิตย์ละ ๓ วัน เพิ่มโยคะ
๑๒. ต้องการให้สอนรำวงมาตรฐาน
๑๓. อยากให้มีกิจกรรมต่อ
๑๔. ต้องมีเสื้อทีมคะ

แบบสอบถามความพึงพอใจเข้าร่วมกิจกรรม“ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”

ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปี ๒๕๖๓
ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม - ๙ กันยายน ๒๕๖๓ ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

คำชี้แจง

โปรดตอบคำถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือระดับความคิดเห็นของท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการจัดกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น

- | | |
|------------|--|
| มากที่สุด | หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับมาก |
| ปานกลาง | หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นระดับน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง ท่านมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมนั้นน้อยที่สุดหรือไม่พอใจต้องปรับปรุง |

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ใช้บริการ

- เพศ ชาย หญิง /อายุ ไม่เกิน ๒๐ ปี ๒๑-๓๐ ปี ๓๑-๔๐ ปี ๔๑-๕๐ ปี ๕๑ ปี ขึ้นไป
- อาชีพ รับราชการ เกษตรกร รับจ้าง ค่าขาย อื่น ๆ (ระบุ).....
- ระดับการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญาตรีขึ้นไป

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
ด้านผู้นำออกกำลังกาย					
๑. ความสามารถในการถ่ายทอดการออกกำลังกาย					
๒. ความถูกต้องชัดเจนในการนำออกกำลังกาย					
๓. บุคลิกภาพของผู้นำออกกำลังกาย					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา/หน่วยงานผู้จัด					
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
๒. เครื่องเสียงมีคุณภาพและได้มาตรฐาน					
๓. ความเหมาะสมของช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม					
๔. การให้ข้อมูล/ประสานงานของหน่วยงานผู้จัด					
๕. การให้บริการน้ำดื่มมีความเหมาะสม					
๖. จันท.ที่ให้บริการยิ้มแย้มแจ่มใส					
ด้านการนำไปใช้ประโยชน์					
๑. กิจกรรมตรงตามความต้องการ					
๒. สามารถนำทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในชุมชนได้					
๓. สามารถเผยแพร่และถ่ายทอดได้					

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม.....

ข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

ภาพกิจกรรม

โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

1. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพแกนนำการออกกำลังกาย วันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓ ณ ศูนย์การเรียนรู้คอมพิวเตอร์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา



ฝึกการเต้นไลน์แดนซ์ กับ อ.วิโรจน์ สังคกิจ



กิจกรรม “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โทร ๑๑๒

ที่ สข ๕๕๙๐๔/ ๓๘๒ วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานการขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมตามแผนงาน “โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”

เรียน ปลัดเทศบาล

เรื่องเดิม

ตามที่ งานส่งเสริมสุขภาพ ได้จัดทำ “โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย” ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา โดยกำหนดกิจกรรมประกอบด้วย การอบรมแกนนำสุขภาพ การรณรงค์ออกกำลังกายของกลุ่มแกนนำออกกำลังกายในตำบลทุ่งตำเสา และกิจกรรมประกวดการออกกำลังกายตำบลขึ้น แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด ๑๙) จึงได้ระงับการจัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายตามนโยบายและมาตรการที่ภาครัฐกำหนด นั้น

ข้อเท็จจริง

อ้างถึง คำสั่งคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดสงขลา ที่ ๔๓/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓ ได้ผ่อนคลายมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อดังกล่าว โดยสามารถจัดกิจกรรมบางประเภทที่มีการรวมกลุ่มของประชาชน เช่น การรวมกลุ่มออกกำลังกาย เป็นต้น ภายใต้มาตรการที่รัฐกำหนด

เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมจึงได้เชิญ ผู้แทนหน่วยงานต่างๆ ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ ทั้ง ๓ แห่ง สาธารณสุขอำเภอหาดใหญ่ กลุ่มแกนนำ ชมรมออกกำลังกาย คณะกรรมการหมู่บ้าน/ชุมชน และโรงเรียนในพื้นที่ เข้าร่วมรับฟังการชี้แจงและหารือแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรม โดยที่ประชุมเห็นชอบให้ **ยกเลิกกิจกรรมการประกวดการออกกำลังกาย** และเห็นชอบให้มีการออกกำลังกายของกลุ่มแกนนำต่างๆ ทั้ง ๑๐ หมู่บ้าน โดยเสนอให้เทศบาลจัดเวทีออกกำลังกายและให้กลุ่มแกนนำทุกหมู่บ้านหมุนเวียนกันมานำออกกำลังกาย และประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ประชาชนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพุธ

ข้อเสนอแนะ...

ข้อเสนอแนะและพิจารณา

ในการนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับ ชมรมแอโรบิกและชมรมบาสโลบในตำบล
 ตำบลท่าเสา จึงกำหนดจัดกิจกรรม “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ” เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน
 ในพื้นที่ และเพื่อขับเคลื่อนกลุ่มแกนนำออกกำลังกายในตำบลทุ่งตำเสา โดยเปิดเวทีออกกำลังกายให้ชมรม
 แอโรบิกและชมรมบาสโลบในพื้นที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนนำออกกำลังกายแก่ประชาชนทั่วไปและผู้สนใจเข้าร่วม
 กิจกรรมเป็นประจำทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา **เริ่มวัน
 พุธที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓** นี้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายของพนักงานในสังกัดเทศบาลทุกคน จึง
 ขออนุมัติให้พนักงาน และบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำทุกครึ่ง

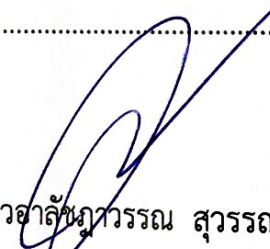
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

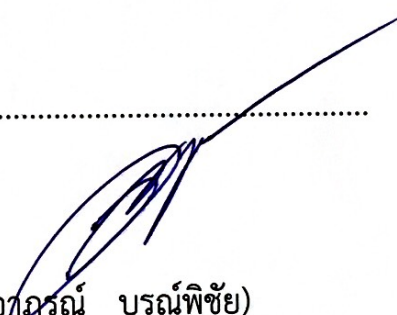

 (นางลำไพ บัวหนู)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ความเห็น

ความเห็น


 (นางสาวอาฉัตรวรรณ สุวรรณะ)
 หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

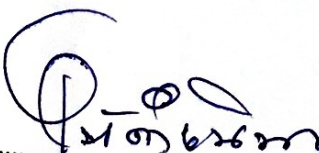

 (นายอนันต์ บุรณ์พิชัย)
 ปลัดเทศบาล

ความเห็น


 (นายสวัสดิ์ แก้วประดับ)

รองนายกเทศมนตรี

ความเห็น


 (นายวิชัย สาสุนีย์)

(นายวิชัย สาสุนีย์)

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

สรุปผู้เข้าร่วมกิจกรรม "ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ"

ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ปี ๒๕๖๓

วันที่	วันที่	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (คน)	ผู้นำออกกำลังกาย	จังหวะเพลง
๑	๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๓๙	หมู่ที่ ๘ บ้านท่าหมอไชย	บั้งไฟแสน
๒	๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๔๙	หมู่ที่ ๙ บ้านวังพา	ฮัก ฮัก ฮัก
๓	๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๔๗	หมู่ที่ ๑ บ้านทุ่งเลียบ	วิบวับ
๔	๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๗๐	หมู่ที่ ๑๐ บ้านเกาะม่วง	คุณไม่รัก ทำไม่ไม่บอก
๕	๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๗๖	หมู่ที่ ๒ บ้านทุ่งตำเสา	จังหวะแอโรบิค
๖	๕ สิงหาคม ๒๕๖๓	๔๑	หมู่ที่ ๔ บ้านนายสี	จังหวะแอโรบิค
๗	๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๓	๓๑	ตัวแทนหมู่ที่ ๑๐ นำ	ทบทวน/คนไทยหัวใจสามขา
๘	๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓	๕๐	หมู่ที่ ๓ บ้านหุแร่	น้ำนิ่งไหลลึก
๙	๒ กันยายน ๒๕๖๓	๒๔	หมู่ที่ ๖ บ้านนาแสน	จังหวะแอโรบิค
๑๐	๙ กันยายน ๒๕๖๓	๔๔	ทบทวนจังหวะเพลง ทั้งหมด ๗ เพลง/ปิดกิจกรรมโครงการ	
	รวม	๔๗๑		

๑. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๔๗๑ คน เฉลี่ย ๔๗ คนต่อวัน

๒. จำนวนแกนนำออกกำลังกายในชุมชนที่เข้าร่วมเป็นผู้นำออกกำลังกาย ทั้งหมด ๘ ชุมชน คิดเป็นร้อยละ ๘๐

คำกล่าวเปิดของประธาน

พิธีเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
ภายใต้“โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”

ณ ศูนย์การเรียนรู้คอมพิวเตอร์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

วันพฤหัสบดี ที่ ๓๐ เดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น.

.....

เรียน ท่านรองนายกเทศมนตรี ท่านปลัดเทศบาล วิทยากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา
ท่านผู้มีเกียรติและผู้เข้ารับการอบรมทุกท่าน

กระผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้เป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรม
เชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ภายใต้“โครงการเสริมพลังชุมชน
สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย” ในวันนี้

ตำบลทุ่งตำเสา มีการก่อตั้งชมรมออกกำลังกายเกือบทุกหมู่บ้านแต่มีการดำเนิน
กิจกรรมแบบต่อเนื่องและยั่งยืนมีไม่กี่กลุ่ม อาจด้วยภาวะเศรษฐกิจฐานะที่ทำให้ทุกคนต้องดิ้นรน
ในการทำมาหากิน จนละเลยการออกกำลังกายซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เทศบาลเมือง
ทุ่งตำเสาตระหนักและเห็นความสำคัญของสุขภาพประชาชนในพื้นที่ทุกกลุ่มวัย การส่งเสริม
สุขภาพโดยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ย่อมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและ
จิตใจ รวมทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆได้อีกทางหนึ่ง กระผมหวังว่าการจัดกิจกรรม
ฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ สามารถ
เป็นผู้นำออกกำลังกายในชุมชนของตนเอง ส่งเสริมและชักชวนให้คนในชุมชนหันมาออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้น และขอขอบคุณวิทยากรจากวิทยาลัยบรมราชชนนี สงขลา ตลอดจนทุกฝ่าย
ที่เกี่ยวข้อง ที่ทำให้กิจกรรมในครั้งนี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ผมขอเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำ
เสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ภายใต้แผนงาน“โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม
สุขภาพด้วยการออกกำลังกาย” ณ บัดนี้

คำกล่าวรายงาน

พิธีเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
ภายใต้“โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”

ณ ศูนย์การเรียนรู้คอมพิวเตอร์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

วันพฤหัสบดี ที่ ๓๐ เดือน มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ น.

เรียน ท่านนายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา ประธานในพิธี

กระผม นายอาภรณ์ บุรณ์พิชัย ปลัดเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา ในนามของฝ่ายจัดทำโครงการ ตลอดจนผู้เข้าร่วมโครงการทุกคน ขอขอบคุณ ท่านวิชัย สาสุนีย์ นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา เป็นอย่างยิ่งที่ทำให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ภายใต้“โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย”ในวันนี้

การออกกำลังกายด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม ตามระดับความสามารถของร่างกายถือเป็นกุญแจสำคัญ เพราะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ในทางอ้อมจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกาย ได้ผ่อนคลายความเครียด โดยทั่วไป ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย มักเกี่ยวข้องกับระบบหัวใจ ปอด การไหลเวียนเลือดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก โดยผลพลอยได้จากความแข็งแรงของระบบเหล่านั้น ก็สามารถลดอัตราการเกิดโรค หรือลดความรุนแรงในบางโรคได้ อาทิโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน และโรคอ้วน ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากมีประโยชน์แล้ว ก็อาจก่อให้เกิดโทษได้ ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย จึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมและเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน ปัจจุบันการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลทุ่งตำเสาที่ผ่านมา ภาศิเครือข่ายได้มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคแดนซ์ การรำไม้พลอง การเต้นลีลาศ การเต้นบาสโลป แต่ยังคงขาดปัจจัยในการส่งเสริมศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จนทำให้บางครั้งในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเกิดความไม่ต่อเนื่องและส่งผลเสียต่อการมีส่วนร่วมของชุมชน

เทศบาลฯ จึงจัดทำโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ส่งเสริม
กายขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ส่งเสริม
ให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีแกนนำในการออกกำลังกายในชุมชน

โดย...

โดยจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย แก่กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นแกนนำประชาชนในพื้นที่ตำบลทุ่งตำเสา จำนวน ๕๐ คน จากนั้นติดตาม และส่งเสริมแกนนำที่ผ่านการฝึกอบรม ให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องในชุมชน รวมทั้ง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแกนนำออกกำลังกายระหว่างชุมชนในพื้นที่ตำบลทุ่งตำเสา และจัดมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลทุ่งตำเสา โดยจัดให้มีการประกวดการออกกำลังกายด้วย บาสโลปในเดือนเมษายน ๒๕๖๓ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่ และเพื่อประกาศเกียรติคุณแก่หมู่บ้านที่ประสบความสำเร็จ ในการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเรียนเชิญท่านประธานในพิธี กล่าวให้โอวาทและกล่าว เปิดการฝึกอบรมในโครงการตามลำดับต่อไป

กำหนดการ

ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย


โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

วันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม ๒๕๖๓



ณ ศูนย์คอมพิวเตอร์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ว.ต.ป.	เวลา	กิจกรรม/หัวข้อ	วิทยากร
กิจกรรมวันที่ ๑ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓	๐๘.๐๐-๐๘.๓๐น.	ลงทะเบียน	
	๐๘.๓๐-๐๙.๐๐น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม	โดยนายวิชัย สาสุนีย์ นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา
	๐๙.๐๐-๑๐.๐๐น.	กิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชนเพื่อพัฒนาตนสู่การมีสุขภาพะองค์รวม	โดยอาจารย์สุกัญญา นัครามนตรี วิทยาลัยบรมราชชนนีสงขลา
	๑๐.๐๐-๑๒.๐๐น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	โดยอาจารย์สุกัญญา นัครามนตรี วิทยาลัยบรมราชชนนีสงขลา
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	หลักการออกกำลังกาย เพื่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพะสุขภาพ	โดยอาจารย์สุกัญญา นัครามนตรี วิทยาลัยบรมราชชนนีสงขลา
กิจกรรมวันที่ ๒ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓	๐๙.๐๐-๑๐.๐๐น.	กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย	โดย อาจารย์ธวัชชัย พรหมรัตน์ หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค.สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค๔
	๑๐.๐๐-๑๑.๐๐น.	หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย/โปรแกรมการฝึกในรูปแบบต่างๆ	
	๑๑.๐๐-๑๒.๐๐น.	รูปแบบและเทคนิคการออกกำลังกายโดยกายบริหาร	
	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
	๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	กิจกรรมการเดินไลน์เดิน	
	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐น.	มอบประกาศนียบัตร ปิดการอบรม	

หมายเหตุ: พักรับประทานอาหารว่าและเครื่องดื่มเวลา ๑๐.๓๐น. และ ๑๔.๓๐น.

 **บัตรประชาชน Thai National ID Card**
Identification Number 3 9007 00488 57.5

นาง สุกันญา นัครามนตรี
Name Mrs. Sukanya
Last Name Naksaramontree
Date of Birth 2518
Date of Issue 2 Dec 1978

นางสุกันญา

นาง

นางสุกันญา นัครามนตรี

แบบประวัติวิทยากร

ชื่อวิชา

967431-06 ✓

นามสกุล

สังข์มงคล

ตำแหน่งปัจจุบัน

ข้าราชการมาหาญ

สถานที่ทำงาน

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

(ที่บ้าน)

086-9686888

ประวัติการศึกษา

ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

สาขา.....สถาบัน

ระดับปริญญาตรี

สาขา...มัธยมศึกษา...สถาบัน

มศช.

ระดับปริญญาโท

สาขา.....สถาบัน

ระดับปริญญาเอก

สาขา.....สถาบัน

ประวัติการทำงาน

ข้าราชการครู วิทยากร

ประวัติการอบรม / ดูงาน / ฝึกงาน

และอื่น ๆ แล้ว

ความชำนาญเฉพาะด้าน

กิจกรรมจากโรงเรียน

สังข์มงคล

ผู้ลงนาม

วันที่ 31, 20, 69

แบบประวัติวิทยากร

ชื่อวิชา

ชื่อวิทยากร

ตำแหน่งปัจจุบัน

สถานที่ทำงาน

83502 นายสมศักดิ์ พรหมวิเศษ
หัวหน้ากองบริหารการคลัง กรมการคลัง
กรมการคลัง กองคลัง กรมการคลัง

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน)

074 - 553141

(ที่บ้าน)

ประวัติการศึกษา

ระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

สาขา.....สถาบัน.....

ระดับปริญญาตรี

สาขา.....สถาบัน.....

มธ. มธวทศ

ระดับปริญญาโท

สาขา.....สถาบัน.....

ระดับปริญญาเอก

สาขา.....สถาบัน.....

ประวัติการทำงาน

ร่วมการออกกำลังคนเพื่อโครงการและแผน
ดูแลรักษาฐานข้อมูลและระบบสารสนเทศ

ประวัติการอบรม / ดูงาน / ฝึกงาน

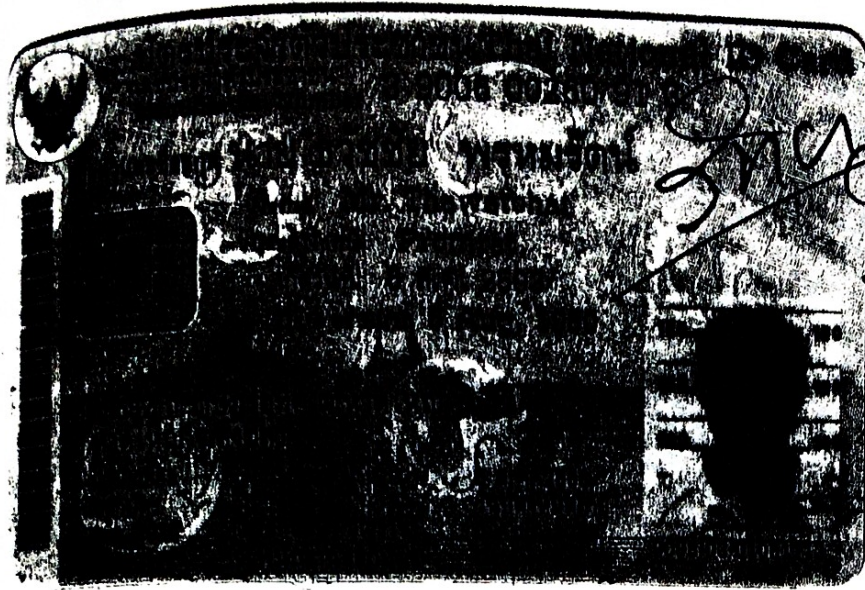
ความชำนาญเฉพาะด้าน

งานคลัง

งานคลัง กรมการคลัง กรมการคลัง

ผู้ลงนาม

วันที่...../...../.....



~~SECRET~~
~~CONFIDENTIAL~~
02

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

อ.สุกัญญา นัครามนตรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

สงขลา

1

การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

การออกกำลังกายเฉพาะส่วน

การออกกำลังกายโดยทั่วไป

2

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 1 อบอุ่นร่างกาย

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



3

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

หลักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ความหนักของการออกกำลังกาย.
2. ความบ่อยหรือความถี่ของการออกกำลังกาย
3. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย
4. ความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
5. ชนิดของการออกกำลังกาย



4

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

ข้อควรระวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ✓ อายุ
- ✓ เพศ
- ✓ น้ำหนัก
- ✓ การทรงตัวและการเดิน
- ✓ โรคประจำตัว



5

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

ภาวะที่ควรหลีกเลี่ยงในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ✓ อาการเจ็บหน้าอก
- ✓ มีความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกาย
- ✓ การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
- ✓ อาการเวียนศีรษะ
- ✓ สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม
- ✓ หลังรับประทานอาหารมื้อหลัง



6



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา



สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำ





วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา



แนวคิดสุขภาพองค์รวม



อ.สุกัญญา นัครามนตรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

สงขลา

สุขภาพ (Health)

“ความเป็นสุขปราศจากโรค” (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕)

“เป็นภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงของทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี” องค์การอนามัยโลก (WHO), ๒๕๔๙

“เป็นความสมบูรณ์ของบุคคลที่ปราศจากอาการและอาการแสดงของโรค เป็นลักษณะของบุคคลที่มีโครงสร้างที่สมบูรณ์ และสามารถทำหน้าที่ของตนได้” (Orem, ๑๙๙๑)



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพแบ่งได้เป็น ๓ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. องค์ประกอบด้านปัจเจกบุคคล ได้แก่ กรรมพันธุ์ พฤติกรรม วิถีชีวิต ความเชื่อ

๒. องค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม ศาสนา จริยธรรม ประชากร การศึกษา การสื่อสาร การคมนาคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และองค์ความรู้ต่างๆ

๓. องค์ประกอบด้านระบบบริการสุขภาพ



ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

(น.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550)

สุขภาพ

สุขภาวะ
ทางปัญญา

สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางกาย

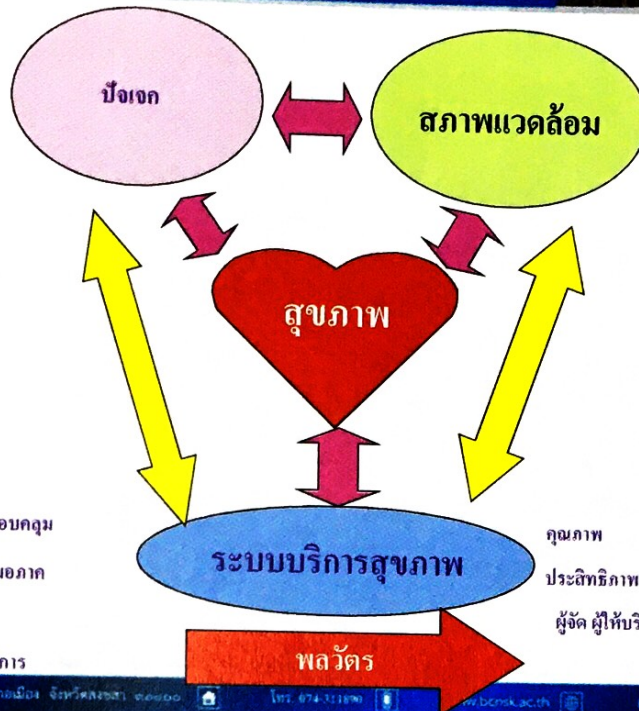


Synergy to Well-Being

National Health Commission Office of Thailand

•ความเชื่อมโยงและพลวัตรเกี่ยวกับสุขภาพ

พฤติกรรม
จิตวิญญาณ
วิถีชีวิต
ความเชื่อ



การเมือง
วัฒนธรรม
ความมั่นคง
ศาสนา ประชากร
การสื่อสาร
องค์ความรู้
เทคโนโลยี
การคมนาคม

ความครอบคลุม
ความเสมอภาค
ประเภท
ระดับบริการ

คุณภาพ
ประสิทธิภาพ
ผู้จัด ผู้ให้บริการ

ความหมายสุขภาพองค์รวม

องค์รวม (holism) มาจากภาษากรีก ว่า Holos หมายถึง หน่วยรวม หรือองค์รวม

การเป็นองค์รวมของบุคคล คนมีความหมายมากกว่าหรือแตกต่างจาก ผลรวมของส่วนประกอบแต่ละส่วนของร่างกายรวมกัน บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าในรูปแบบของการผสมผสานกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ดังนั้นการมีสุขภาพองค์รวมที่ดีหมายถึงการผสมผสานของ องค์ประกอบทุกด้านของบุคคล และบุคคลสามารถพัฒนาการทำหน้าที่ สูงสุดขึ้นเรื่อยๆ ตามศักยภาพ เป็นกระบวนการต่อเนื่องตลอดชีวิต



เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

63-02-00000-0000000-00027/130
29 มกราคม 2563

เลขที่คลังรับ 661/2563
วันที่คลังรับ 29 ม.ค 63

จ่ายเรียบร้อยแล้ว

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
อื่นๆ-โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย	2,000 00	เบิกเงินเพื่อจ่ายเป็นค่าจ้างทำเกียรติบัตร และวัสดุเครื่องเขียน โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จ่ายให้แก่ โชคไชย เครื่องเขียน โดยนางศิริมา มานะชานี

ผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
ตามรายการข้างต้น
ชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก
(นางสาวอรัชฎาพรรณ สุวรรณะ)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
วันที่.....

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้
จำนวน 2,000.00 บาท
(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ
(นางอนงค์ มานะชานี)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
วันที่ 29 ม.ค 63

ขอเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว
ชื่อ..... ผู้ตรวจฎีกา
(นางพัทยา พร้อมมูล)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง
วันที่ 29 / 1 / 63

เรียน ปลัดเทศบาล
เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นางสาวพรรณิพย์ ทองสุวรรณ)
ผู้อำนวยการกองคลัง
วันที่ 30 มค 63

นายกเทศมนตรี
เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
ชื่อ.....
(นายอากรณ์ บุรณพิชัย)
ปลัดเทศบาล
วันที่.....

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้
จำนวน 2,000.00 บาท
(ลงชื่อ).....
(..(นายสวัสดิ์...แก้วประดับ)
รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา
ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน

การ..... บัญชีเลขที่.....
เช็ค..... ลงวันที่.....
เงิน 2,000.00 บาท (สองพันบาทถ้วน)
ให้ โชคไชยเครื่องเขียน โดยนางศิริมา มานะชานี

(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ 74/2563 ลงวันที่ 31 ม.ค. 2563

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563



63-02-00000-0000000-00027/130
29 มกราคม 2563

เลขที่คลังรับ 661/2563
วันที่คลังรับ 29 ม.ค. 63

ชื่อ-โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม การออกกำลังกาย	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
	2,000 00	เบิกเงินเพื่อจ่ายเป็นค่าจ้างทำเกียรติบัตร และวัสดุ เครื่องเขียน โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม สุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จ่ายให้แก่ โชคไชย เครื่องเขียน โดยนางศิริมา มานะขำนิ

ผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
ตามรายการข้างต้น
ชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก
(นางสาวอรัชฎาพรรณ สุวรรณะ)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
วันที่.....

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้
จำนวน 2,000.00 บาท
(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ
(นางอนงค์ มานะขำนิ)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
วันที่ 29 ม.ค. 63

ขอเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว
ชื่อ..... ผู้ตรวจฎีกา
(นางพัทยา พร้อมมูล)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง
วันที่ 29 / 1 / 63

เรียน ปลัดเทศบาล
เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นางสาวพรรณีย์ ทองสุวรรณ)
ผู้อำนวยการกองคลัง
วันที่ 30 ม.ค. 63

นายกเทศมนตรี
เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
ชื่อ.....
(นายอากรณ์ บุรณพิชัย)
ปลัดเทศบาล
วันที่.....

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้
จำนวน 2,000.00 บาท
(ลงชื่อ).....
(...นายสวัสดิ์...แก้วประดับ)
รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
วันที่ นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา
ผู้ลงนามในชื่อ/ใบถอน

การ..... ๐๓๘ บัญชีเลขที่ 084-6-00105-8
เลข..... 36569202 ลงวันที่ 31 ม.ค. 2563
เงิน 2,000.00 บาท (สองพันบาทถ้วน)
ให้ โชคไชยเครื่องเขียน โดยนางศิริมา มานะขำนิ

(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ 74/2563 ลงวันที่ 31 ม.ค. 25

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

จ่ายเงินแล้ว

63-02-00000-0000000-00031/137
3 กุมภาพันธ์ 2563

เลขที่คลังรับ 677/2563
วันที่คลังรับ 4 กพ 63

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
กิจกรรม-โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม ด้วยการออกกำลังกาย	1,500 00	ขออนุมัติเบิกจ่าย ค่าถ่ายเอกสารพร้อมเข้าเล่ม โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการ ออกกำลังกาย ให้แก่ น.ส.กสมมาตี สินรัตน์
(หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)		

นางผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เงินตามรายการข้างต้น
(ลงชื่อ)..... หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก
(นางสาวอวลัญญาวรรณ สุวรรณะ)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
วันที่ ๓ ก.พ. ๒๕๖๓

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้
จำนวน 1,500.00 บาท
(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ
(นางอนงค์ มานะขำนิ)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
วันที่ 4 กพ 63

ตรวจสอบเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว
(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจฎีกา
(นางพัทยา พร้อมมูล)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง
วันที่ 4/2/63

เรียน ปลัดเทศบาล
เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นางสาวพรณีย์ ทองสุวรรณ)
ผู้อำนวยการกองคลัง
วันที่ 4 กพ 63

นายกเทศมนตรี
เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นายอาทิตย์ บุรณพิชัย)
ปลัดเทศบาล
วันที่.....

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้
จำนวน 1,500.00 บาท
(ลงชื่อ).....
(นายสวัสดิ์ แก้วประคอง)
ช่วยนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
วันที่ นายกเทศมนตรี เมืองทุ่งตำเสา
ผู้ลงนาม นายกเทศมนตรี

ภาคการ..... บัญชีเลขที่ 0814-6-00105-8
วันที่เช็ค 3669813 ลงวันที่ 5 ก.พ. 2563
จำนวนเงิน 1,500.00 บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)
จ่ายให้ นางสาวกสมมาตี สินรัตน์

(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ 77/13 ลงวันที่ - 5 ก.พ. 2563

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

จ่ายเงินแล้ว

ฎีกาเบิก
เลขที่

63-02-00000-0000000-00032 / 138
3 กุมภาพันธ์ 2563

เลขที่คลังรับ
วันที่คลังรับ

678/2563
4 ก.พ. 63

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
เบิกจ่ายอื่น ๆ - โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย	5,000.00	ขออนุมัติเบิกจ่าย ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ให้แก่ นางพิกุล คงบุญ

นางสาวอเล็กซานดรา สุวรรณะ
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
วันที่ ๒๖ ก.พ. ๒๕๖๓

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้
จำนวน 5,000.00 บาท
(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ
(นางอนงค์ มานะธานี)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
วันที่ ๔ ก.พ. ๖๓

นางพัทยา พร้อมมูล
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง
วันที่ 4 / 2 / ๖๓

เรียน ปลัดเทศบาล
เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นางสาวพรรณิพย์ ทองสุวรรณ)
ผู้อำนวยการกองคลัง
วันที่ ๕ ก.พ. ๖๓

นายกเทศมนตรี
เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(นายอาภรณ์ บุรณพิชัย)
ปลัดเทศบาล
วันที่ 1 ก.พ. ๖๓

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้
จำนวน 5,000.00 บาท
(ลงชื่อ).....
(นายสวัสดิ์ แก้วประดิ่ง)
นายกเทศมนตรีปฏิบัติราชการแทน
วันที่ ๕ ก.พ. ๖๓
นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา
ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน

เลขที่เช็ค ๕๓๘
บัญชีเลขที่ 084-6-00105-8
วันที่ 5 ก.พ. 2563
จำนวนเงิน 5,000.00 บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
ให้ นางพิกุล คงบุญ

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ ๗๗ / ๖๓ ลงวันที่ 5 ก.พ. 2563



บิลเงินสด เล่มที่ 1
 CASHSALE
 現兌單 เลขที่ 35

นามลูกค้า CUSTOMER 112 ม.5 ต.ทุ่งโพธิ์ อ.พนา
 ที่อยู่ ADDRESS 112 ม.5 ต.ทุ่งโพธิ์ อ.พนา

วันที่ DATE 5 ก.พ 63
 เลขประจำตัวผู้เสียภาษี TAXPAPERS I.D.

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNIT PRICE	จำนวนเงิน AMOUNT
1	ข้าวกล้องหอม 1 เกรด 10 คัดหนัก 30 กก. 63		2500
1	ข้าวกล้องหอม 1 เกรด 12 คัดหนัก 30 กก. 63		2500
รับเงินแล้ว		ตรวจถูกต้อง	
(นางสาวพรรณิษา ทองสุวรรณ)			
นางอนงค์ มานะขำ นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ ๕ ก.พ. ๖๓		ผู้อำนวยการกองคลัง	
			5000

ผู้รับเงิน 收銀人 COLLECTOR พิกุล ดวงมณี
 (นางพิศมัย ดวงมณี)

ขอขอบคุณท่านที่อุดหนุน



เล่มที่ 1

เลขที่ 10

ใบส่งของ

นาม <u>มณฑลบุรี...</u>	วันที่ <u>30-1-63</u>
ที่อยู่ <u>116 ม. 5 ต....</u>	ได้รับสั่งของตามรายการข้างล่างนี้ไว้ถูกต้องแล้ว

	ของ...			
50	...	25	1,250	-
50	...	25	1,250	-
		รวมเงิน	2,500	-

หมายเหตุ เมื่อชำระเงินแล้วจะออกใบเสร็จรับเงินถูกต้องตามกฎหมาย

ผู้รับของ ... ผู้ส่งของ ...



เล่มที่ 1

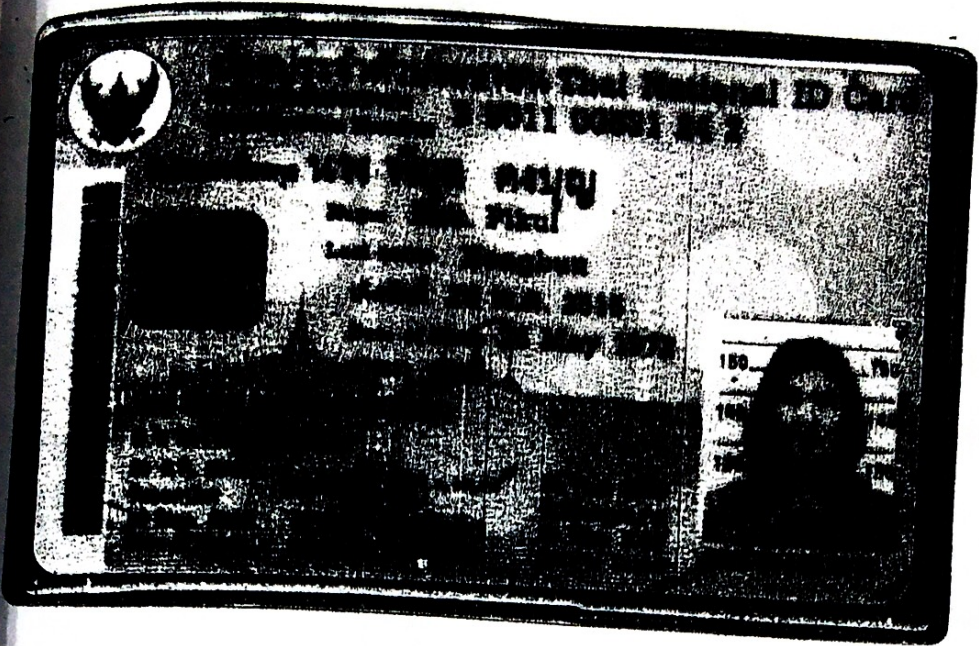
เลขที่ 12

ใบส่งของ

นาม <u>เทศบาลเมืองสงขลา</u>		วันที่ <u>31-1-63</u>		
ที่อยู่ <u>114 ม.5 ต.ทุ่งสง อ.ทอสงขลา</u>		ได้รับส่งของตามรายการข้างล่างนี้ไว้ถูกต้องแล้ว		
	ตำรวจนอกกองตำรวจภูธร ทุ่งสง			
	10รีซอร์ส			
50	เมรดา 1 ชุดนอกกองตำรวจ	25	1250	-
	- เสื้อสามเหลี่ยม			
	- กางเกง/โบลีน			
	- หมวกมรดกขนาด 350 มม			
50	เมรดา 1 ชุดนอกกองตำรวจ	25	1250	-
	- 11กางเกง			
	- หมวกมรดก			
	- หมวกมรดกขนาด 600 มม			
		รวมเงิน	2500	-

หมายเหตุ เมื่อชำระเงินแล้วจะออกใบเสร็จรับเงินถูกต้องตามกฎหมาย

ผู้รับของ..... ผู้ส่งของ..... พิกุล สงขลา



ศิริโชคกมล

วิบูลย์ อภัย

BORA-10.5-05-2561



ประเทศไทย
THAILAND

ME 1-1278744-03

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

63-02-00000-0000000-00033

3 กุมภาพันธ์ 2563

139

เลขที่คลังรับ

679/2563

วันที่คลังรับ

4 ก.พ. 63

จ่ายเงินแล้ว

รายการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมการออกกำลังกาย	7,000 00	ขออนุมัติเบิกจ่าย ค่าอาหารกลางวัน โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ให้แก่ นางกนกอร ระยะเวลา
(เจ้าพนักงาน)	(เจ็ดพันบาทถ้วน)	

ผู้เบิก กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
ตามรายการข้างต้น
..... หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก
(นางสาวอัสชฎาวรรณ สุวรรณะ)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข
ที่..... ก.พ. ๒๕๖๓

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้
จำนวน 7,000.00 บาท
(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ
(นางอนงค์ มานะธานี)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
วันที่..... ก.พ. ๖๓

สอบเอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว
..... ผู้ตรวจฎีกา
(นางพัทยา พร้อมมูล)
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง
ที่..... 4/2/63

เรียน ปลัดเทศบาล
เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
(ลงชื่อ).....
(นางสาวพรรณิพย์ ทองสุวรรณ)
ผู้อำนวยการกองคลัง
วันที่..... ก.พ. ๖๓

นายกเทศมนตรี
เห็นควรอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น
.....
(นายอาทิตย์ บุรณพิชัย)
ปลัดเทศบาล

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้
จำนวน 7,000.00 บาท
(ลงชื่อ).....
(...นายแพทย์สวัสดิ์ แก้วประดับ)
ตำแหน่งนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
วันที่นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

..... บัญชีเลขที่ 084-5-00105-8
..... 3669215 ลงวันที่ - 5 ก.พ. 2563
เงิน 7,000.00 บาท (เจ็ดพันบาทถ้วน)
นางกนกอร ระยะเวลา

ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม
(ลงชื่อ)..... ผู้ลงนาม

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่ 77/2563 ลงวันที่ - 5 ก.พ. 2563

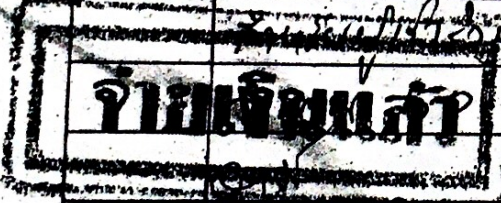
หมกทอ ต.ระเวศ
 33/5 ม.5 ต.ทุ่งตำเสา อ.เขวาสินรินทร์
 (จ.สุรินทร์)

เล่มที่ 01
 เลขที่ 11

**บิลเงินสด
 CASH SALE**

ชื่อ NAME: เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา วันที่ DATE: 5 ก.พ. 63
 ที่อยู่ ADDRESS: 111 ม.5 ต.ทุ่งตำเสา เลขประจำตัวผู้เสียภาษี _____

จำนวน QUANTITY	รายการ DESCRIPTION	หน่วยละ UNITPRICE	จำนวนเงิน AMOUNT
1 วง	คำสั่งซ่อมปรอทของอาคารกลางวัน		3,500.-
	ปรอทม้วช		
	- 11กบ สัมผัสที่ปทม 1 นฝอ		
	- 11กบ ล้อวงฝก 1 นฝอ		
	- กอ.ต.ม.ส.า.ก.ม 1 ต.ด		
	- หัวมรก + ฝก 1 กอ		
	- หัวมรก 1 นฝอ		ตรวจถูกต้อง
	- หัวปล้ำ ทด 700 มค. 60 วง		
	นางสาวพรพรรณ ทองสุวรรณ		
	(นางสาวพรพรรณ ทองสุวรรณ) ผู้อำนวยการกองคลัง		
	(นางอนงค์ มานะขาม)		
	รวมเงิน TOTAL		3,500.-



นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ
 - 5 ก.พ. 2563

ผู้รับเงิน/RECEIVED BY: หมกทอ ต.ระเวศ
 (นางกนกกร มณฑลสุรินทร์)

เล่มที่/Book No. ๑1

เลขที่/Bill No. 10

นางกนก ๐๕ ต.ระเวศ
๕๓/๕ ม.๕ ต.ทุ่งน้ำใส
อ.ตาดวิทยุ อ.หนองบัว

บิลเงินสด CASH SALE

นาม CUSTOMER เทศบาลเมืองทุ่งน้ำใส วันที่ DATE 5 ก.พ. 63
 ที่อยู่ ADDRESS 114 ม.๕ ต.ทุ่งน้ำใส ทะเบียนการค้า Commercial License _____

จำนวน QUANTITY	ชื่อ/คำอธิบาย ITEM/DESCRIPTION	หน่วย Unit price	จำนวนเงิน AMOUNT
1 งาน	กำจัดปรอทอาหารกลางวัน		3,500.-
	ปรอทมด้อย.		
	- 11 กิ่งส้มทั้งฝักรวม 1 มฝอ		ตรวจถูกต้อง
	- ไข่เจียวหอม 1 ๓ต		
	- ผักต้มไข่ 1 มฝอ		
	- หมี่หมู+ผัก 1 ๓ต	(นางสาวพรรณิณี ทองสุวรรณ)	
	- ข้าวสวย 1 มฝอ	ผู้อำนวยการกองคลัง	
	หมี่หมู+ผัก ๑๐๐ มฝอ	60 บาท	
	ข้าวสวย ๑๐๐ มฝอ		
	รวมเงิน TOTAL		3,500.-

ห้ามเก็บเงิน
 (นางสาวพรรณิณี ทองสุวรรณ)
 ๕ ก.พ. ๖๓

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ

ผู้เก็บเงิน / COLLECTOR กน๐๐๕ ต.ระเวศ
- 5 ก.พ. 2563

(นางกนก ๐๕ ต.ระเวศ)

ขอขอบคุณทุกท่านที่อุดหนุน
Thank You For Your Kind Attention

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

63-02-00000-0000000-00117/331.

13 กรกฎาคม 2563

เลขที่คลังรับ 151/2563

วันที่คลังรับ 14 ก.ค. 63

จ่ายเงินแล้ว

โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม
รอกกำลังกาย

720 00

เบิกเงินเพื่อจ่ายเป็นค่าจ้างเหมาทำไวนิลประชา
สัมพันธ์ โครงการเสริมพลังชุมชนสร้างเสริมสุขภาพ
ด้วยการออกกำลังกาย จ่ายให้แก่ ร้านเวิร์คพรีนธ์

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

รายการข้างต้น

หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก

(นางสาวอฉัตรวารณ สุวรรณะ)

เวลายกกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

13 ก.ค. 63

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้

จำนวน 720.00 บาท

(ลงชื่อ)..... ผู้ตรวจสอบ

(นางอนงค์ มานะขำนิ)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ

วันที่ 14 ก.ค. 63

เอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว

ผู้ตรวจฎีกา

(นางพัทยา พร้อมมูล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง

14 ก.ค. 63

เรียน ปลัดเทศบาล

เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

(ลงชื่อ).....

(นางสาวพรรณิพย์ ทองสุวรรณ)

ผู้อำนวยการกองคลัง

วันที่ 14 ก.ค. 63

กเทศมนตรี

การอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

(นายอาภรณ์ บุรณพิชัย)

ปลัดเทศบาล

14 ก.ค. 63

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้

จำนวน 720.00 บาท

(ลงชื่อ).....

((นายสวัสดิ์... แก้วประดับ)...)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

ชกค

บัญชีเลขที่ 034-6-00105

39416754 ลงวันที่ 15 ก.ค. 2563

720.00 บาท (เจ็ดร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

เวิร์คพรีนธ์

157/0017

ลงวันที่ 15 ก.ค. 2563

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่



มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ในโครงการเสริมพลังชุมชนเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตำบลทุ่งคำเสา

“ดอกคำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ”

ทุกวันพุธ เริ่มเวลา 15.00 น.

ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งคำเสา



จัดโดย เทศบาลเมืองทุ่งคำเสา

สนับสนุนงบประมาณ โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งคำเสา

จ่ายเงินแล้ว

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ฎีกาเบิกเงินอื่น

ประจำปีงบประมาณ 2563

63-02-00000-0000000-00123 / 339.
20 กรกฎาคม 2563

เลขที่คำสั่งรับ 1611/2563

วันที่คำสั่งรับ ๑๑ ก.ค. ๖๓

รายการ	เงินคงเหลือ	หมายเหตุ
โครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริม ออกกำลังกาย	4,250 00	เบิกเงินเพื่อจ่ายเป็นค่าจัดซื้อน้ำดื่ม โครงการเสริม พลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จ่ายให้แก่ นางพิกุล คงบุญ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

นายการช่างต้น

หัวหน้าหน่วยงานผู้เบิก

นางสาวอาลิษา วารณ สุวรรณะ)

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๑๐ ก.ค. ๖๓

ได้ตรวจสอบแล้วมีเงินคงเหลือเพียงพอที่จะเบิกจ่ายได้

จำนวน 4,250.00 บาท

(ลงชื่อ).....ผู้ตรวจสอบ

(นางอนงค์ มานะขำดี)

นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ

วันที่ ๑๑ ก.ค. ๖๓

เอกสารประกอบฎีกาครบถ้วนถูกต้องแล้ว

ผู้ตรวจฎีกา

(นางพัตยา พร้อมมูล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานคลัง

21 / 7 / 63

เรียน ปลัดเทศบาล

เห็นควรให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

(ลงชื่อ).....

(นางสาวพรรณีย์ ทองสุวรรณ)

ผู้อำนวยการกองคลัง

วันที่ ๑๑ ก.ค. ๖๓

ขอความเห็น

ความเห็นอนุมัติให้เบิกจ่ายได้ตามจำนวนเงินข้างต้น

(นายอาภรณ์ บุรณพิชัย)

ปลัดเทศบาล

๑๑ ก.ค. ๖๓

อนุมัติให้เบิกจ่ายได้

จำนวน 4,250.00 บาท

(ลงชื่อ).....

(นายสวัสดิ์ แก้วประทีป)

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

วันที่ ๑๑ ก.ค. ๖๓

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา
ผู้ลงนามในเช็ค/ใบถอน

๕๓๙

บัญชีเลขที่ ๐๘๔-๕-๐๐๑๐๕-๙

404๕610๔7 ลงวันที่ 22 ก.ค. 2563

4,250.00 บาท (สี่พันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

นางพิกุล คงบุญ

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

(ลงชื่อ).....ผู้ลงนาม

๑๙๗ / ๒๗๖๗

ลงวันที่ 22 ก.ค. 2563

การจ่ายเงินเป็นไปตามรายงานการจัดทำเช็ค/ใบถอน เลขที่

16V
๕๕๐๘๐๕๕

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา
๑๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งตำเสา
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๓

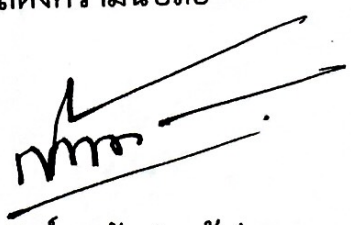
ขอสนับสนุนวิทยากร
ผู้อำนวยการสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค ๔
มาด้วย กำหนดการฝึกอบรมฯ

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีแผนจัดกิจกรรมฝึกอบรม
ปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพ
การออกกำลังกายประจำปี ๒๕๖๓ เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออก
กาย มีแกนนำในการออกกำลังกายในชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

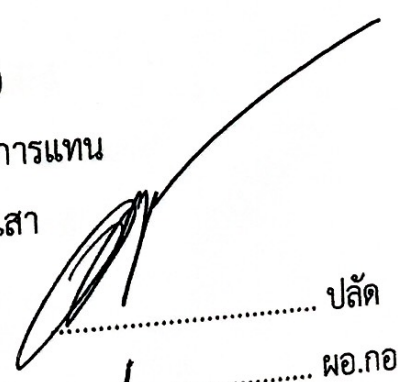
ในการนี้เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา จึงขอเชิญ **อาจารย์รัชชัย พรหมรัตน์** บุคลากรจาก
หน่วยงานท่าน เป็นวิทยากรเพื่อบรรยายให้ความรู้ในกิจกรรมดังกล่าว ในวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๖๓
๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายสวัสดิ์ แก้วประดับ)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา



ปลัด

ผอ.กอง สธ.

หน.ฝ่ายฯ

หน.งานฯ

ร่าง/พิมพ์/ทา

สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๐ ๗๔๕๓ ๖๕๗๐ ต่อ ๑๑๒ โทรสาร ๐ ๗๔๕๓ ๖๕๗๐
ศูนย์อิเล็กทรอนิกส์ pralad@thungtamsao.go.th
http://www.thungtamsao.go.th
ประสานงาน นางลำไผ่ บัวหนู โทร ๐ ๘๙๔๐ ๘๐๔๔ ๕

“ข้อสคัญ สุจริต มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

185 ✓

(สำเนาฉบับ)

ที่ สข ๕๕๙๐๔/๐๕๓

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา
๑๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งตำเสา
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐

๑) มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอสับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการฝึกอบรมฯ

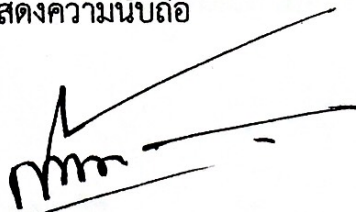
จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีแผนจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ในโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายประจำปี ๒๕๖๓ เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย มีแกนนำในการออกกำลังกายในชุมชน ส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ในการนี้เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา จึงขอเชิญ **อาจารย์สุกัญญา นัครามนตรี** บุคลากรจากหน่วยงานท่าน เป็นวิทยากรเพื่อบรรยายให้ความรู้ในกิจกรรมดังกล่าว ในวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ณ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายสวัสดิ์ แก้วประดับ)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทร ๐ ๗๔๕๓ ๖๕๗๐ ต่อ ๑๑๒ โทรสาร ๐ ๗๔๕๓ ๖๕๗๒
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ pralad@thungtamsao.go.th
<http://www.thungtamsao.go.th>
ผู้ประสานงาน นางลำไผ่ บัวหนู โทร ๐ ๘๙๔๐ ๘๐๔๔ ๕

..... ปลัด
..... ผอ.กอง
..... หน.ฝ่าย
..... หน.งานฯ
..... ร่าง/พิมพ์

“เพื่อส่งเสริม สนับสนุน และผลักดันภารกิจของงานยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

(สำเนาฉบับ)

๐๔/ว. ๐๕๑

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

๑๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งตำเสา

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐

๑๖ มกราคม ๒๕๖๓

เชิญเข้าร่วมฝึกอบรม

รพสต.บ้านหุแร่, ผอ.รพสต.บ้านหินผุด, ผอ.รพสต.ทุ่งตำเสา

ด้วย ๑. กำหนดการประชุม

จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับเข้าร่วมประชุม

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา โดยงานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข กำหนดจัด
ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแกนนำเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำ
การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
แผนโครงการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ในวันที่ ๓๐-๓๑ มกราคม
ห้องประชุมเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ในการนี้เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา จึงขอความร่วมมือจากท่านคัดเลือกประชาชนในพื้นที่
ที่มีความสนใจและสามารถเป็นแกนนำการออกกำลังกายในชุมชนได้หมู่บ้านละ ๕ ท่าน เข้าร่วม
วันเวลาดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ และขอความร่วมมือส่งแบบตอบรับเข้าร่วมอบรม
ด้วย ๒) ภายในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสวัสดิ์ แก้วประดับ)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

รณสุขและสิ่งแวดล้อม

๕๓๖๕๗๐ ต่อ ๑๑๒

อิเล็กทรอนิกส์: pralad@thungtamsao.go.th

www.thungtamsao.go.th

งาน: ลำไผ่ บัวหนู โทร. ๐๘๙ ๕๐๘๐ ๔๔๕

ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

..... ปลัดฯ

..... ผอ.กอง สธ.

.....:หน.งานฯ/หน.ฝ่าย

..... ร่าง/พิมพ์/ทาน

(สำเนาฉบับ)

๕๕๙๐๔/ว.๕๙๕

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา
๑๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งตำเสา
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐

๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๓

ขอเชิญประชุม

||กนกศักดิ์ ๖||

ส่งมาด้วย - ปฏิทินการออกกำลังกาย

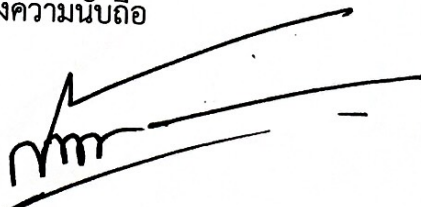
จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา ได้จัดประชุมปรึกษาหารือแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมการเสริมพลังชุมชน สร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ ที่ประชุมมีมติขออนุมัติให้มีการจัดกิจกรรม “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ” โดยแกนนำออกกำลังกายในชุมชน หมุนเวียนในผู้นำออกกำลังกาย ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐น. ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา นั้น

ในการนี้เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา จึงส่งปฏิทินการออกกำลังกาย “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ” และเชิญท่านพร้อมสมาชิกหรือผู้แทนเพื่อเป็นผู้นำออกกำลังกายตามปฏิทินที่กำหนด และขอสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายสวัสดิ์ แก้วประดับ)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

สาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๐๗๕๕๓๖๕๗๐ ต่อ ๑๑๒

ขณีย์อิเล็กทรอนิกส์: pralad@thungtamsao.go.th

://www.thungtamsao.go.th

ะสานงาน : ลำไผ่ บัวหนู โทร. ๐๘๙ ๔๐๘๐ ๔๔๕

..... ปลัดฯ
..... ผอ.กอง สธ.
..... หน.งานฯ/หน.ฝ่าย
..... ร่าง/พิมพ์/ทาน

“ข้อสัจย์ สุจริต มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

(สำเนาฉบับ)

สข ๕๕๙๐๔/ว ๕๙๖

เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

๑๑๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลทุ่งตำเสา

อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ๙๐๑๑๐

๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๓

ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและขอเชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
เรียน สำเนาเรียนตามบัญชีแนบท้าย

ด้วยเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา โดยกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับชมรมแอโรบิกและ
ชมรมบาสโลบในตำบลทุ่งตำเสา กำหนดจัดกิจกรรม “ดอกตำเสาบาน ที่ลานสุขภาพ” เพื่อส่งเสริมการออก
กำลังกายของประชาชนในพื้นที่ และเพื่อขับเคลื่อนกลุ่มแกนนำออกกำลังกายในตำบลทุ่งตำเสา โดยเปิดเวที
ออกกำลังกายให้ชมรมแอโรบิกและชมรมบาสโลบในพื้นที่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนนำออกกำลังกายแก่ประชาชน
ทั่วไปและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นประจำทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. เป็นต้นไป ณ อาคารอเนกประสงค์
เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี
ของประชาชนในพื้นที่ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์กิจกรรมและเชิญชวนประชาชนในพื้นที่ร่วม
ออกกำลังกายโดยพร้อมเพรียงกันเป็นประจำทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. เริ่มวันพุธที่ ๑ กรกฎาคม
๒๕๖๓ นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายวิชัย สาสุนีย์)

นายกเทศมนตรีเมืองทุ่งตำเสา

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทรศัพท์ ๐๗๔ ๕๓๖ ๕๗๐ โทรสาร ๐๗๔ ๕๓๖ ๕๗๒

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : pralad@thungtamsao.go.th

<http://www.thungtamsao.go.th>

ผู้ประสานงาน นางลำไพ บัวหนู โทรศัพท์ ๐๘๙ ๕๐๘ ๐๕๕๕

..... รองนายก
..... ปลัด
..... ผอ.กอง
..... ทน.งาน/ทน.ฝ่าย
..... ร้าง/พิมพ์/ทาน

“ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”