

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

เรื่อง ขอเสนอโครงการชุมชนเข้มแข็ง ร่วมแรงออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

ด้วย ชมรมเดินแอโรบิก หมู่ที่ ๑ บ้านหัวถนน ตำบลปะเหลียน มีความประสงค์จะจัดทำโครงการชุมชนเข้มแข็ง ร่วมแรงออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก ในปีงบประมาณปี ๒๕๖๓ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน เป็นเงิน ๒๓,๖๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติหลักการให้กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงที่เกี่ยวข้องดำเนินยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพเพื่อคนไทยแข็งแรง” โดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งกายใจ สังคม และปัญญาจิตวิญญาณ มีสัมมาชีพ มีรายได้ ทำงาน ด้วยความสามารถดำรงชีพบนพื้นฐานของความพอดี พอประมาณอย่างมีเหตุผลกำลังกายน้อยลง มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี สุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว หนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกาย คือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ และปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชนในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง บางคนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสิ่งต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งมีราคาแพง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่คนในชุมชน ชมรมเดินแอโรบิก บ้านหัวถนนจึง มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริม สนับสนุนและดำเนินการด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา

โครงการชุมชนเข้มแข็ง ร่วมแรงออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิก ต้องการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จากการออกกำลังกาย และได้หันมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทางชมรมแอโรบิกฯจึงมีความต้องการให้ประชาชนในชุมชน และชุมชนใกล้เคียง ได้หันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ชมรมเดินแอโรบิก บ้านหัวถนน จึงได้จัดทำโครงการชุมชนเข้มแข็ง ร่วมแรงออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิกขึ้น ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ครั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนได้หันมาออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก และกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวในการออกกำลังกายและเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคี ที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงไม่ให้เกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อก็ได้

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
๒. เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิก มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆ
๓. เพื่อเสริมสร้างให้พี่น้องประชาชนในชุมชน ได้ตระหนักเห็นความสำคัญและให้การดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย

เป้าหมายการดำเนินงาน

ประชาชนหมู่ ๑ และประชาชนทั่วไป ที่สนใจเข้าร่วมอบรม จำนวน ๕๐ คน

๒. วิธีดำเนินการ

๑. ศึกษาพฤติกรรม/ปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
๒. ประชุมชี้แจงโครงการ
๓. เขียนโครงการเพื่ออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปะเหลียน
๔. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้สนใจในพื้นที่ทราบ
๔. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมาย
๕. ดำเนินการออกกำลังกายตามโครงการทุกวัน ในเวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.
๖. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม ๒๕๖๓ – กันยายน ๒๕๖๓

๔. สถานที่ดำเนินการ

ณ อาคารอเนกประสงค์ หมู่ที่ ๑ บ้านหัวถนน ตำบลปะเหลียน อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง
ผู้รับผิดชอบโครงการ นางนงนภัศ คงวิทยา ประธานโครงการ

๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน จำนวน ๒๓,๖๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- | | | |
|--|----------|------------|
| ๑. ค่าวิทยากรอบรมให้ความรู้ ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน | ๑,๒๐๐ บาท |
| โดย ว่าที่ ร.ต.วรวิทย์ เกาะกลาง ครูพละโรงเรียนบ้านลำแกลง | | |
| ๒. ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑ x ๑ เมตร จำนวน ๑ ชิ้น | เป็นเงิน | ๔๕๐ บาท |
| ๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒๕ บาท x ๕๐ คน | เป็นเงิน | ๑,๒๕๐ บาท |
| ๔. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกายวันละ ๓๐๐ บาท/ชั่วโมง จำนวน ๖๕ ชั่วโมง | เป็นเงิน | ๒๐,๗๐๐ บาท |
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๓,๖๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันหกร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจดี ลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้
๒. ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ที่ถูกต้อง
๓. ก่อให้เกิดความสามัคคีในชุมชนและชุมชนใกล้เคียง
๔. ประชาชนให้ความสนใจการออกกำลังกายประจำวัน และเข้าร่วมกับกลุ่มเดินแอโรบิค บ้านหัวถนนเพิ่มมากขึ้น

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
แผนประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.

๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมเดินแอโรบิค หมู่ที่ ๑ บ้านหัวถนน

๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
๒. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
๓. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
๔. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
๕. กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๑. สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ๗(๑)]
- ๒. สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน โรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงาน

อื่น [ข้อ ๗(๒)]

- ๓. สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๔. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๕. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๔. กลุ่มวัยทำงาน
- ๕. กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๖. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยน
สิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๙. อื่นๆ (ระบุ).....

๑.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ


- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่นๆ (ระบุ).....

๗.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๖. อื่นๆ (ระบุ).....

๗.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

- ๑. อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางนงนภัส คงวิทยา)

ตำแหน่ง ประธานชมรมเดินแอโรบิก บ้านหัวถนน

วันที่...๑๑... เดือน...กุมภาพันธ์... พ.ศ. ๒๕๖๓

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน มีนาคม ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๑๘ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๑๙ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๒๓ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๒๔ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๒๕ มีนาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๖ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน เมษายน ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๑ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๒ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๓ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๘ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๙ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๑๐ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๗	๑๕ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๘	๑๖ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๙	๑๗ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๐	๒๒ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๑	๒๓ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๒	๒๔ เมษายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๑๒ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๗	๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๘	๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๙	๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๐	๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๑	๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๒	๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๑๒ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน มิถุนายน ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๑ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๓ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๔ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๗	๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๘	๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๙	๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๐	๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๑	๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๒	๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๑๒ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน กรกฎาคม ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๓ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๗	๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๘	๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๙	๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๐	๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๑	๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๒	๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๑๒ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือน สิงหาคม ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๓ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๔ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๕ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๔	๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๕	๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๖	๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๗	๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๘	๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๙	๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๐	๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๑	๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๑๒	๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๑๒ วัน

ตารางกำหนดการเดินแอร์บิก

เดือนกันยายน ๒๕๖๓

จำนวนวัน	วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑	๑ กันยายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๒	๒ กันยายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	
๓	๓ กันยายน ๒๕๖๓	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	นางอารี เต็งชู	

รวม ๓ วัน

รวมทั้งหมด ๑๕ วัน