

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ

เสนอ

ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลเชิงแส ประจำปี 2564

เสนอโครงการโดย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส หมู่ที่ 4 ตำบลเชิงแส

อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา

- ส่งกลับปัด ๒๒๖๔
- กองคลัง
- กองช่าง
- กองการศึกษา

กองช่าง / ๒๒๖๔
 วันที่ ๑๓/๒๕๖๔
 วันที่ ๑๓ ธ.ค. ๖๔

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔
 อำเภอกระแสดินทร์ จังหวัดสงขลา
 ๙๐๒๗๐

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลโครงการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารรายงานผลโครงการ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔ ตำบลเชิงแส ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแสโครงการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ จำนวน ๒๒,๗๘๒ บาท นั้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔ ตำบลเชิงแส ดำเนินโครงการฯ กิจกรรมที่ ๑ ผูกอบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เป็นเงิน ๑๕,๗๘๒ บาท งบประมาณคงเหลือ ๗,๐๐๐ บาท โดยจะดำเนินการโครงการฯ ในกิจกรรมที่ ๒ ในช่วงเดือน มีนาคม - กันยายน ๒๕๖๔ หากชมรมฯ ดำเนินการเสร็จสิ้นทุกกิจกรรมแล้ว จะรายงานผลให้กองทุน ฯ ทราบอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

บุญทิพย์ ไชยสาส์

(นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ

เรียน ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส

รายงานผลโครงการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ โดยจัดกิจกรรมที่ ๑ เป็นเงิน ๑๕,๗๘๒ บาท งบคงเหลือ ๗,๐๐๐ บาท

- เสนอต่อกรมอนามัย กทม. เพื่อขอรับการประเมิน
 ๑๑๐๐ บาท
 ๒๓๐ บาท
 ๑๕๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

บุญทิพย์

๑๓ ธ.ค. ๖๔

ส่วนที่ ๓ แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน หลักประกันสุขภาพ

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ

๑. ผลการดำเนินงาน

ด้วยชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ มีสมาชิก จำนวน ๑๐๘ คนประกอบด้วยชาย ๒๘ คนหญิง ๘๐ คนจากการตรวจสอบข้อมูลด้านสุขภาพ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่ามีสมาชิกติดสังคมจำนวน ๔๕ คน (สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมอยู่สม่ำเสมอ) สมาชิกติดสังคมจำนวน ๓๒ คน (เข้าร่วมกิจกรรมไม่สม่ำเสมอ) สมาชิกติดบ้านจำนวน ๒๘ คน (ไม่เข้ากลุ่มสังคม สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือช่วยได้บ้างบางส่วน) สมาชิกติดเตียงจำนวน ๓ คน (ไม่สามารถลุกจากเตียงได้) และจากการตรวจโรคพบว่าผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคไข้มันในเลือดสูง ๒๕ คน ความดันโลหิตสูง ๖๔ คน เบาหวาน ๔๒ คน ช็อคเข้า ๑๔ คนและโรคซึมเศร้า ๑ คน ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือตระหนักว่าหากผู้สูงอายุในชมรมไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ผู้สูงอายุติดบ้านและติดเตียงเพิ่มขึ้น และอาจจะป่วยเป็นโรคต่างๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่อผู้สูงอายุเองเป็นปัญหากับบุตรหลานที่จะต้องดูแลและเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่จะต้องมียาใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้นจึงจำเป็นต้องชักชวนผู้สูงอายุร่วมกันจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแส

โดยคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส มีมติเมื่อการประชุมครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ อนุมัติงบประมาณจำนวน ๒๒,๗๘๒ บาท เพื่อใช้จ่ายในการจัดโครงการฯ

ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส เป็นเงิน ๒๒,๗๘๒ บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกอบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จำนวน ๑๕,๗๘๒ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบทุกวัน จำนวน ๗,๐๐๐ บาท

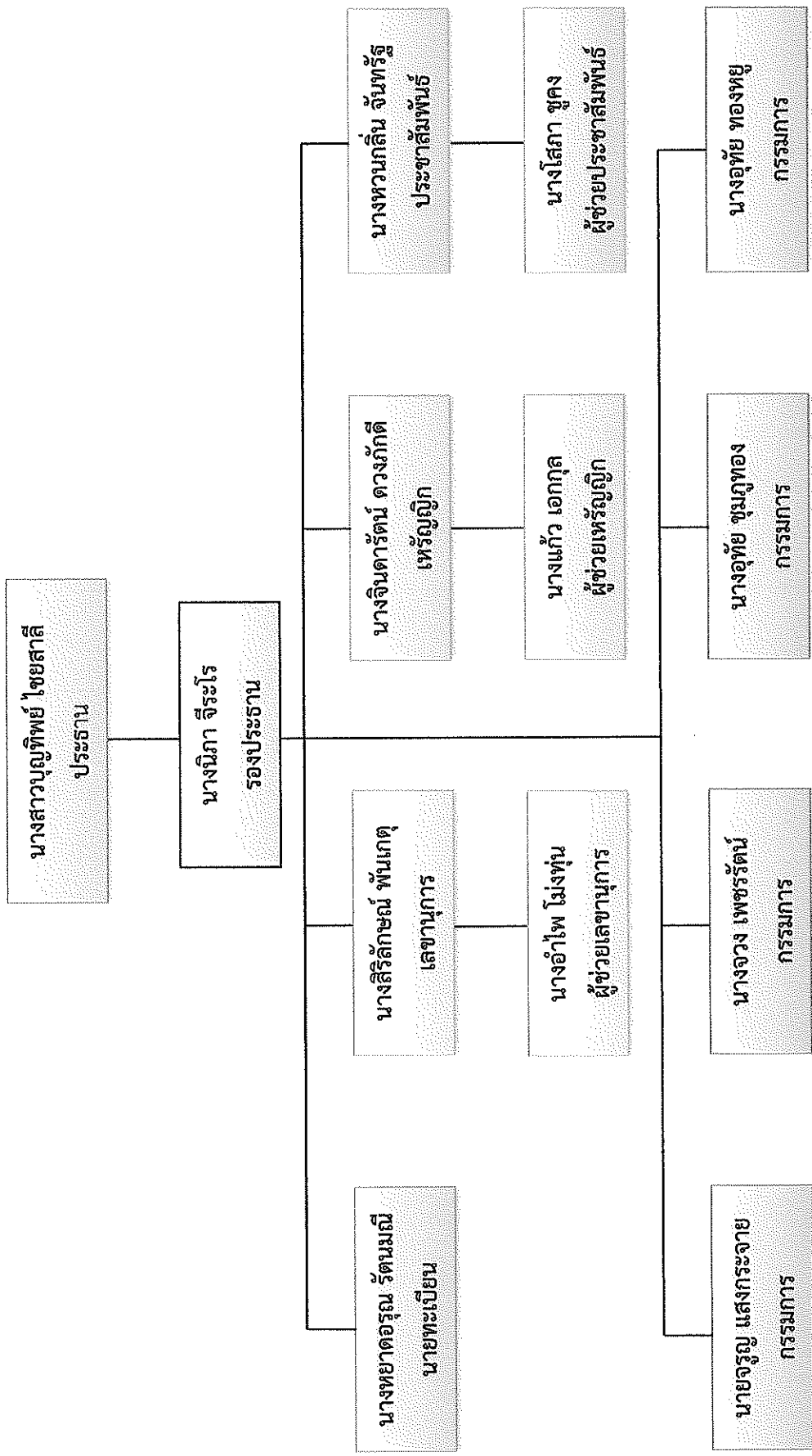
รวมเป็นเงิน ๒๒,๗๘๒ บาท

จากการดำเนินกิจกรรมตามโครงการชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ ม.๔ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมอบรมโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๔ ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก ต.เชิงแส โดยอาจารย์ประภา ปัญญาวรรณศิริ สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา เป็นวิทยากรในการอบรมในครั้งนีการดำเนินการฝึกอบรมเป็นไปตามกำหนดการ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐ คน

แบบเสนอโครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

-
1. ชื่อโครงการ โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ
 2. องค์กรที่เสนอโครงการ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส หมู่ที่ 4 ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา
 3. องค์กรของท่านจัดอยู่ในประเภทองค์กรใด
 - องค์กรเอกชน มูลนิธิ
 - องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนจังหวัด
 - สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานราชการ
 - องค์กร / ชมรมผู้สูงอายุ
 - อื่นๆ ระบุ.....
 4. รายชื่อคณะกรรมการ / ตำแหน่ง
 1. นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาดี ประธานฯ
 2. นางนิภา จีระโร รองประธานฯ
 3. นางสิริลักษณ์ พันเกิด เลขานุการ
 4. นางอำไพ โหม่งทุ่น ผู้ช่วยเลขานุการ
 5. นางหยาดอรุณ รัตน์มณี นายทะเบียน
 6. นางจินดารัตน์ ดวงภักดี เหมรัญญิก
 7. นางแก้ว เอกกุล ผู้ช่วยเหมรัญญิก
 8. นางหวนกลิ่น จันทร์รัฐ ประชาสัมพันธ์
 9. นางโสภา ชูคง ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์
 10. นางอุทัย ทองหุ่ย กรรมการ
 11. นางจวง เพชรรัตน์ กรรมการ
 12. นางอุทัย ชุมภูทอง กรรมการ
 13. นายบุญ แสงกระจาย กรรมการ

ผังคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ 4



5. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น แต่ยังคงขาดความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่ไม่ค่อยแข็งแรง มีความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันต่างๆ ทำงานได้ไม่ดีดังเดิม ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือตระหนักว่าหากผู้สูงอายุในชมรมไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ผู้สูงอายุติดบ้าน ป่วยเป็นโรคต่างๆ และอาจจะเป็นผู้ป่วยติดเตียง

ดังนั้น ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ 4 จึงเห็นว่าการจัดทำโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ซึ่งมีความเหมาะสมและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

6. วัตถุประสงค์

1. เพื่อได้ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

7. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกในชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ 4 จำนวน 50 คน

8. พื้นที่ดำเนินการ

ศาลากลางน้ำ วัดเอก

9. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

วันที่ 7 มีนาคม 2564 (1 วัน)

10. วิธีการดำเนินงาน

ขั้นตอนการเตรียมงาน

1. สสำรวจสภาพปัญหาและสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ 4
2. ประชุมปรึกษาหารือคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ
3. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ
4. ประสานงานวิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. จัดอบรมให้ความรู้ตามแผนการที่จัดเตรียมไว้
2. ปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ
3. ติดตามและประเมินผล
4. สรุปและรายงานผลหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ

11. งบประมาณโครงการ

งบประมาณรวม	จำนวน 15,782 บาท
จำนวนงบขอสันับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส	จำนวน 15,782 บาท
รายการค่าใช้จ่ายโดยสรุป	
1. ค่าเอกสารประกอบการอบรม 50 คนๆ ละ 25 บาท	เป็นเงิน 1,250 บาท
2. ค่าป้ายไวนิลขนาด 1.2 x 2.4 จำนวน 1 ป้าย	เป็นเงิน 432 บาท
3. ค่าวัสดุฝึกอบรม (ผ้าขาวม้า) 50 ผืนๆ ละ 100 บาท	เป็นเงิน 5,000 บาท
4. ค่าอาหารว่าง 2 มื้อ 50 คนๆ ละ 50 บาท	เป็นเงิน 2,500 บาท
5. ค่าอาหารกลางวัน 50 คนๆ ละ 60 บาท	เป็นเงิน 3,000 บาท
6. ค่าวิทยากร 1 คน จำนวน 6 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท	เป็นเงิน 3,600 บาท

12. การประเมินผล

1. ประเมินจากการสังเกตการณ์การฝึกปฏิบัติ
2. จากแบบสอบถามความพึงพอใจ

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบได้
2. สามารถคัดแกนนำออกกำลังแบบลีลาผ้าสไบถ่ายทอดสู่ชุมชนและรุ่นต่อไปได้
3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น



คำรับรอง

ข้าพเจ้า รับรองว่าข้อมูลที่แนบโครงการนี้เป็นจริง และตกลงว่าจะรักษาและปฏิบัติตาม
รายละเอียดในเงื่อนไขทุกประการ หากโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนและขอยืนยันว่า

ไม่ได้ขอทุนซ้ำซ้อนจากแหล่งทุนอื่น

ขอจากแหล่งทุนอื่นด้วย

ชื่อหัวหน้าองค์กร นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ

ลายมือชื่อ...นางสาว.บุญทิพย์...ไชยสาส์.....

วันที่...๗.....มี.ค.๒๕๖๕.....พ.ศ. ๒๕๖๕.....

รับผิดชอบโครงการ นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ

ลายมือชื่อ...นางสาว.บุญทิพย์...ไชยสาส์.....

วันที่...๗.....มี.ค.๒๕๖๕.....พ.ศ. ๒๕๖๕.....

พยาน.....

ตำแหน่ง.....

ลายมือชื่อ.....

วันที่.....

กำหนดการอบรมโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ
ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก ตำบลเชิงแส อำเภอกระเสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

.....

วันที่ 7 มีนาคม 2564

08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน พร้อมด้วยตรวจสุขภาพ
09.00 – 09.30 น.	พิธีเปิด โดย นายโกวิทย์ ทะลิทอง กำนันตำบลเชิงแส
09.30 – 10.30 น.	อบรมให้ความรู้การออกกำลังกาย รูปแบบต่างๆ เหมาะสมกับช่วงวัย โดย อาจารย์ประภา ปัญญวรรณศิริ สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
10.30 – 10.40 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.40 – 12.00 น.	อบรมให้ความรู้เรื่อง “การออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ” พร้อมสาธิต ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม ฝึกปฏิบัติท่าที่ 1 – 8 โดย อาจารย์ประภา ปัญญวรรณศิริ
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.45 น.	สาธิตการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ท่าที่ 9 – 21 และฝึกปฏิบัติ โดย อาจารย์ประภา ปัญญวรรณศิริ
14.45 – 15.00 น.	รับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.00 น.	ผู้เข้าฝึกอบรม ฝึกปฏิบัติท่าที่ 1 – 21
16.00 – 16.30 น.	ปิดการฝึกอบรม โดย นายโกวิทย์ ทะลิทอง

หมายเหตุ เวลาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เล่มที่ 13

ใบเสร็จรับเงิน
ร้านจักรวาล

No. 0648

สำนักงานใหญ่ : 117-119 ถนนรามวิถี อ.เมือง จ.สงขลา โทร. 074-311415

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3 9099 00084 17 5

วันที่
นามผู้ซื้อ คุณประจักษ์ รัตนวงษ์
ที่อยู่ ว. 10 ม. 3 ต. รัตนวงษ์ อ. สงขลา

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี สำนักงานใหญ่ สาขาที่

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน
50 ชิ้น	ค่าถ่ายเอกสาร 20x25 มม	25	1,250 -
1	สีถ่าย		
	ค่าพิมพ์งาน		
	ค่าเข้าเล่ม		
	เคลือบบัตร		
	ถ่ายแบบแปลน		
(รวมทั้งสิ้น)		รวมเงิน	1,250 -

ประจักษ์ รัตนวงษ์ ผู้รับเงิน



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9099 00084 17 5
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัลยารัตน์ เดชสโร

Name Mrs. Kanyarat
 Last name Detsaro

เกิดวันที่ 8 พ.ย. 2508
 Date of Birth 8 Nov. 1965

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 29/44 หมู่ที่ 3 ต.เขารูปช้าง

อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา

8 ต.ค. 2558

วันออกบัตร

8 Oct. 2015

Date of Issue

รชช. (เจ้าพนักงานออกบัตร)

7 พ.ย. 2566

วันบัตรหมดอายุ

7 Nov. 2023

Date of Expiry

0001-02-10081416



Handwritten signatures and stamps in Thai script, including 'นาง กัลยารัตน์ เดชสโร' and 'นาง กัลยารัตน์ เดชสโร'.

BORA-8.3-04



ประเทศไทย
 THAILAND

JT2-0942435-76


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9002 00486 45 1**

ชื่อและชื่อสกุล **นาง ประดับ ตันโพธิ์**
 Name **Mrs. Pradap**
 Last Name **Tonpho**
 เกิดวันที่ **27 ม.ค. 2522**
 Date of Birth **27 Jan. 1979**

ศาสนา **พุทธ**
 ที่อยู่ **10 ซ. 4 (ถนนชัยมงคล) อ.ชัยมงคล ต.บ่อไร่ อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา**

24 เม.ย. 2557 28 ม.ค. 2568
 วันออกบัตร วันหมดอายุ
24 Apr. 2014 (พ.ศ. 2557) 28 Jan. 2023
 Date of Issue วันที่ออกบัตร Date of Expiry


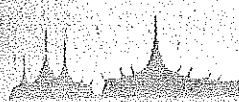
9099-01-04240858



Handwritten signature: ประดับ ตันโพธิ์

*Handwritten text: สำนักงาน กสทช.
นางประดับ ตันโพธิ์*

BORA-16-03

THAILAND

JTO-0782782-37


ใบสำคัญรับเงิน


วันที่ 7 เดือน ๕.๑ พ.ศ. ๖4

ข้าพเจ้า เภวสินดาภิรมย์ ดวงแก้ว อยู่บ้านเลขที่ 8/2 หมู่ที่ 4
 ตำบล เขียวใส อำเภอกะลาสิริวัง จังหวัด สงขลา โทร. 090-349633
 ได้รับเงินจาก สหกรณ์ผู้ปลูกยางพาราจังหวัดสงขลา หมู่ 4

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการออกทำสัญญาแม่เลี้ยงวัวสีม ค่าอาหารกลางวัน 50 คนๆละ 60 บาท มีเงิน 3,000	3,000	-

จำนวนเงิน (สามพันบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ  ผู้รับเงิน
 (เภวสินดาภิรมย์ ดวงแก้ว)

ลงชื่อ  ผู้จ่ายเงิน
 (เภวสินดาภิรมย์ ดวงแก้ว)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9008 00022 58 7**

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง จินดารัตน์ ดวงภักดี
 Name Mrs. Jindarat
 Last name Dongpakdee

เกิดวันที่ 6 พ.ย. 2514
 Date of Birth 6 Nov. 1971

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 8/2 หมู่ที่ 4 ต.เชิงแส อ.กระเสีสินธุ์
 จ.สงขลา


4 พ.ย. 2559
 วันออกบัตร 4 Apr. 2018
 (ผู้ถือบัตรเป็นผู้ะไม่เกิด)
 สถานที่ออกบัตร

5 พ.ย. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 5 Nov. 2024
 Date of Expiry

9008-03-04041400



BORA-7-2-01-2559



ประเทศไทย
THAILAND

JT3-0997522-75

สำนักงาน

นางจินดารัตน์ ดวงภักดี

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 7 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า ทอง ธีระเดช อภิมณี อยู่บ้านเลขที่ 93 หมู่ที่ 4
 ตำบล วังน้ำเย็น อำเภอ วังน้ำเย็น จังหวัด สิงห์บุรี โทร. 086-2899824
 ได้รับเงินจาก ชมรมผู้สูงอายุบ้านวังน้ำเย็น หมู่ 4

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการออกกัมฉัตรกายแม่หมลิลา อภิมณี ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 50 คนๆ ละ 50 บาท เป็หมัฟ 2500	2500	-

จำนวนเงิน (สองพันห้าร้อยบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ ทอง ธีระเดช ผู้รับเงิน
 (ทอง ธีระเดช อภิมณี)

ลงชื่อ อนุภพย์ ไชยสวัสดิ์ ผู้จ่ายเงิน
 (พ.อ. อนุภพย์ ไชยสวัสดิ์)



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 9008 00026 85 0

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ปรีดา คงบัว

Name Mrs. Preeda

Last name Khongbua

เกิดวันที่ 28 ส.ค. 2517

Date of Birth 28 Aug. 1974

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 93 หมู่ที่ 4 ต.เชิงแส อ.กระแตเส็น

จ.สงขลา

24 ส.ค. 2560

วันออกบัตร

24 Oct. 2017

Date of Issue

รองผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
 (นายประจักษ์ ใจดี)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

27 ส.ค. 2569

วันบัตรหมดอายุ

27 Aug. 2028

Date of Expiry



9008-04-10241114

BORA-9.2-04-2560



ประเทศไทย



THAILAND

ME0-1144088-87

Handwritten signature: ปรีดา คงบัว

Handwritten signature: ปรีดา คงบัว

Handwritten signature: ปรีดา คงบัว

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า พรอมพรหม มีทองระพอง อยู่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่
 ตำบล เมือง อำเภอ เมือง จังหวัด สงขลา โทร. 093-5830468
 ได้รับเงินจาก ส.ร.ม.ผู้สูงอายุ ม.ท.เค.แอส.เหนือ ม.4

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าซ่อมแซมอาคาร โต๊ะทรงกลมรม/ออกกัศวง ไม้สัก 6 คู่ ไม้วง ไม้วงละ 600 บาท ไม้ริม 3600 บาท	3,600	-

จำนวนเงิน (สามพันหกร้อยบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ [Signature] ผู้รับเงิน
 (พรอมพรหม มีทองระพอง)

ลงชื่อ หมกพิพย์ ไชยสวัสดิ์ ผู้จ่ายเงิน
 (ส.ร.ม.ผู้สูงอายุ ม.ท.เค.แอส.เหนือ ม.4)

ประวัติวิทยากร

ชื่อ - นามสกุล นางประภา ปัญญวรรณศิริ
ที่อยู่ 1 ถ.รามวิถี ซอย 3 ตำบลบ่อทราย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
โทรศัพท์ 081-2758891 , 099-583 0468
ที่ทำงาน สำนักงานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ประจำจังหวัดสงขลา
สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา
โทรศัพท์ 074-330180
คุณวุฒิทางการศึกษา ปริญญาตรีนาฏศิลป์ไทย
ตำแหน่งหน้าที่ที่สำคัญ

1. คณะกรรมการสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ฯ ประจำจังหวัดสงขลา
2. คณะกรรมการสมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา
3. ประธานชมรมศูนย์รวมชมรมคนรักสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา
4. คณะกรรมการศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ เทศบาลนครสงขลา
5. คณะอนุกรรมการศูนย์บริหาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา
6. ที่ปรึกษาชมรมต่าง ๆ และชุมชนในเขตเทศบาลนครสงขลา

ประสบการณ์หรือเกียรติคุณพิเศษ

อดีต

1. ได้รับรางวัลครูนาฏศิลป์ดีเด่น ระดับจังหวัดสงขลา
2. ได้รับรางวัลครูคุณธรรมและจริยธรรม ระดับจังหวัดสงขลา
3. ได้รับรางวัลการแข่งขันมวยจีน ไท้จี๊ซิ่ง จากกรุงเทพมหานครเป็นเวลา 3 ปี รางวัลที่ 1 , 2 และ 3
4. เป็นวิทยากรฝึกอบรมลูกเสือสำรอง ลูกเสือสามัญ และลูกเสือชาวบ้าน

ปัจจุบัน

1. เป็นต้นแบบการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำโนราห์ประยุกต์ ตารางเก้าช่อง รำไม้พลอง รำลีลาผ้าสไบ **มวยสากล ลิลา ลิลองยา**
2. เป็นวิทยากรฝึกอบรมการออกกำลังกายให้กับชมรมต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลาในเรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ
3. เป็นวิทยากรกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. เป็นวิทยากรสอนนาฏศิลป์และดนตรีไทยให้กับชมรม องค์กรต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลา
5. ได้รับเกียรติบัตร แกนนำและต้นแบบการออกกำลังกาย จังหวัดสงขลา



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 9099 00122 04 2
 Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประภา ปัญญาวรณศิริ



Name Mrs. Prapa

Last name Punyavawsiri

เกิดวันที่ 27 ธ.ค. 2487

Date of Birth 27 Dec. 1944

ศาสนา พุทธ

ที่อยู่ 1 ซ.3 (ถนนรามวิถี) ถ.รามวิถี ต.ป่อเต็ก

อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา

12 ก.พ. 2562

วันออกบัตร

12 Feb. 2019

Date of issue

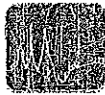
รชต.ประภา
 (เจ้าพิศม โปญญะโสภิต)
 เจ้าพนักงานออกบัตร

ตลอดชีพ
 วันบัตรหมดอายุ
 LIFELONG
 Date of Expiry



เจ้าพิศม โปญญะโสภิต
(เจ้าพนักงานออกบัตร)

BORA-10.5-05-2561



ประเทศไทย
 THAILAND

ME1-1280178-78

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

9099-004302-9

สำนักทะเบียน ท้องถิ่นเทศบาลนครสงขลา

รายการที่อยู่ 1 ซอย3(ถนนรามวิถี) ถนนรามวิถี

ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

“แทนฉบับเดิมที่สูญหาย”

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

[ตอนรัก]

ลงชื่อ

(นางอิสราภรณ์ ยอสินธุ์)

นายทะเบียน

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 8 มีนาคม 2559

1

เจ้า/ทอจกช/๐๖
๐๖/๐๖
(๐๖๐๖๐๖๐๖ ๐๖๐๖๐๖๐๖๐๖)

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

9099-004302-9

ลำดับที่ 2

ชื่อ นางประภา ปัตถุวรรณศิริ

สัญชาติ ไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-9099-00122-04-2

สถานภาพ คู่อาศัย

เกิดเมื่อ 27 ธ.ค. 2487

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ห่อง

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ปลอด

สัญชาติ ไทย

* หมายเหตุ

ฐานข้อมูลการทะเบียนราษฎร

เข้ามาอยู่ในบ้านเมื่อ 26 เม.ย. 2543

(นางอิสราภรณ์ ยอสินธุ์)

** ไปที่

นายทะเบียน

3



ทะเบียนเลขที่..... 3801600060568
คำขอที่..... 9051551001447

แบบ พค. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
ใบทะเบียนพาณิชย์
ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายฉัตรชัย ศรีกฤษณ์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499

เมื่อวันที่..... 22 พฤษภาคม 2551

ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

บิกเอ็มไอโฆษณา

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ
จำหน่ายเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ทำป้าย กรอบรูป ตีพิมพ์ทุกชนิด/

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

เลขที่..... 63/4 หมู่ที่..... 5 ตรอก/ซอย..... ถนน.....
ตำบล/แขวง..... บ้านขาว อำเภอ/เขต..... ระโนด จังหวัด..... สงขลา

ออกให้ ณ วันที่.....



เจ้าหน้าที่.....

Handwritten signature and number 2



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 8016 00060 56 8

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ฉัตรชัย ศรีกฤษณ์

Name Mr. Chatchai

Last name Srikrishna

เกิดวันที่ 26 พ.ค. 2521

Date of Birth 26 May 1978

ศาสนา พุทธ

ทบย 63/4 หมู่ที่ 5 ต.บ้านขาว

อ.ระโนด จ.สงขลา

1 พ.ค. 2563

วันออกบัตร

1 มิ.ย. 2020

Date of Issue

นายฉัตรชัย ศรีกฤษณ์

(นายฉัตรชัย ศรีกฤษณ์)

ตำแหน่งงานออกบัตร

25 พ.ค. 2572

วันหมดอายุ

25 May 2029

Date of Expiry



3087-03-07010921

BORA-10.7-05-2562



ประเทศไทย THAILAND

ME2-1376000-45

ฉัตรชัย ศรีกฤษณ์



รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

9007-010642-8

สำนักทะเบียน อำเภอระโนด

รายการที่อยู่ 63/4 หมู่ที่ 5

ตำบลบ้านขาว อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ

นายทะเบียน

(นายประพันธ์ พรหมแก้ว)

ใบเพิ่มเติมที่ชำระ

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 29 มกราคม 2552

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

9007-010642-8

ลำดับที่ 3

ชื่อ นายฉัตรชัย ศรีภักดิ์

สัญชาติ ไทย

เพศ ชาย

เลขประจำตัวประชาชน 3-8016-00060-56-8 สถานภาพ ว่าง

เกิดเมื่อ 26 พ.ค. 2521

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ อุษล อุนลจันทรรัตน์

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ สุนันท์

สัญชาติ ไทย

มาจากฐานข้อมูลการทะเบียนราษฎร

นายทะเบียน

เข้ามาอยู่ในบ้านนี้เมื่อ 24 มี.ค. 2536

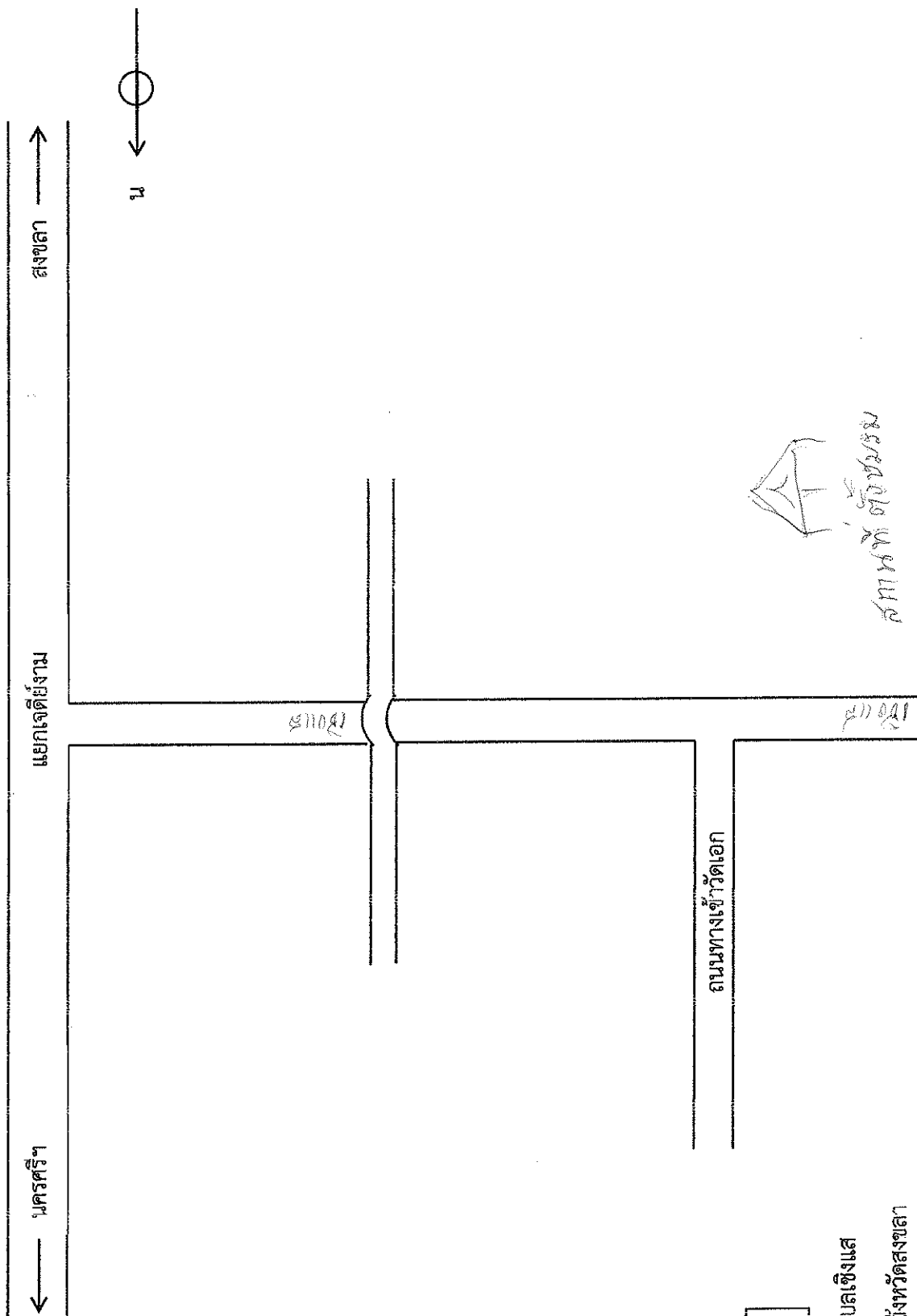
(นายประพันธ์ พรหมแก้ว)

๑๑ ไปที่

นายทะเบียน

สำนักงานถูกต้อง

แผนที่องค์กร



เลขที่ 23 หมู่ที่ 3 ตำบลเชิงแส
อำเภอกระเสี่สินธุ์ จังหวัดสงขลา

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๑๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๑	ร.ส. มณีทิพย์ ไชยสวัสดิ์	144 ม.4 ต. เชิงแส	089-4642886	มณีทิพย์	มณีทิพย์
๒	นางจวง เพชรรัตน์	81 ม.4 ต. เชิงแส		นางจวง เพชรรัตน์	นางจวง เพชรรัตน์
๓	นางเข็มทอง ราม	82 ม.4 ต. เชิงแส		เข็มทอง	เข็มทอง
๔	ร.ส. มณีทิพย์ ร่มงัก	75 ม.4 ต. เชิงแส		ร่มงัก	ร่มงัก
๕	ร.ส. มณีทิพย์ อ่อนแก้ว	157/3 ม.4 ต. เชิงแส	098-6839640	มณีทิพย์	มณีทิพย์
๖	นางอุษา อ่อนแก้ว	157/1 ม.4 ต. เชิงแส		อุษา	อุษา
๗	นางมณีทิพย์ เสถียรธรรมสิทธิ์	140/1 ม.4 ต. เชิงแส	096-049-4217	มณีทิพย์	มณีทิพย์
๘	นางมณีทิพย์ นันทนิตย์	26 ม.4 ต. เชิงแส	082-1517752	นันทนิตย์	นันทนิตย์
๙	นางศิริพร ไหมงัก	96/3 ม.4 ต. เชิงแส	094-3651275	ศิริพร	ศิริพร
๑๐	นางจิรดาเรศน์ ตอแก้ว	8/2 ม.4 ต. เชิงแส	080-3649633	จิรดาเรศน์	จิรดาเรศน์
๑๑	นางสมศรีพร พรหมบุรี	24 ม.4 ต. เชิงแส		สมศรีพร	สมศรีพร
๑๒	นางกานดา หงษ์	127 ม.4 ต. เชิงแส	นางกานดา	กานดา	กานดา
๑๓	นางอภัย ตรีชัย	94/2 ม.4 ต. เชิงแส		อภัย	อภัย
๑๔	นางจวงออง มณี	75/1 ม.4 ต. เชิงแส		จวงออง	จวงออง
๑๕	นางรัชนีพร วงศ์ดาว	67/1 ม.4 ต. เชิงแส		รัชนีพร	รัชนีพร
๑๖	ร.ส. มณีทิพย์ สุภาแสง	46 ม.4 ต. เชิงแส		สุภาแสง	สุภาแสง

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาฟ้าไป ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๑๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๑๗	นางนริศภัท เกื้อทอง ลัม	14 ม.4 ต.เชิงแส		นริศภัท	นริศภัท
๑๘	นางนงนุชดา มัจฉา	๑๘/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙๘๖๖๖๖๖๖	นงนุชดา	นงนุชดา
๑๙	นายธีร พุฒิก่อ	๙๐ ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙-๒๒๖-๗๕๘๐	ธีร	ธีร
๒๐	นางสุวิมล อมระชากร	๖๗/3 ม.๒ ต.กุดรัง	๐๘๗-๒๘๖๕๐๐๘	สุวิมล	สุวิมล
๒๑	นางอารีย์ ทวีทอง	1๒๗/3 ม.4 ต.เชิงแส	๐๙1-๗๒๕๕๗๖1	อารีย์	อารีย์
๒๒	นางวิมลทิพย์ อามระชากร	1๐1/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๓-1๘๕๖๒๐๐	วิมลทิพย์	วิมลทิพย์
๒๓	นางอภิญญา อมระชากร	139/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๒-๐๙๖๑๕๓๓	อภิญญา	อภิญญา
๒๔	นางพวง ทองคำ	118/2 ม.4 ต.เชิงแส		พวง	พวง
๒๕	นางอัมรินทร์ เสือแก้ว	146 ม.4 ต.เชิงแส		อัมรินทร์	อัมรินทร์
๒๖	น.ส. อัมรินทร์ สว่างวงศ์	152 ม.4 ต.เชิงแส		อัมรินทร์	อัมรินทร์
๒๗	นางประทุม งามบุญ	136 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘1-๕๙๙๐๗6	ประทุม	ประทุม
๒๘	นางอุทัย ทองบุญ	128 ม.4 ต.เชิงแส		อุทัย	อุทัย
๒๙	นายไพฑูริย์ อมระชากร	48/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙-๕๓๐๓๖15	ไพฑูริย์	ไพฑูริย์
๓๐	นางประทุม เกษตรวิเศษ	81/1 ม.4 ต.เชิงแส		ประทุม	ประทุม
๓๑	นางทิพย์ ทองสวัสดิ์	1๐7 ม.4 ต.เชิงแส		ทิพย์	ทิพย์
๓๒	นางเสาวนีย์ เสถียรวิเศษ	14๐ ม.4 ต.เชิงแส		เสาวนีย์	เสาวนีย์

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๓๓	นางสนธิรัตน์ สอนวารี	153 ม.4 ต.เชิงแส		สนธิรัตน์	สนธิรัตน์
๓๔	นางสมใจ ออศภาว	123/2 ม.4 ต.เชิงแส		นางสมใจ ออศภาว	สนธิรัตน์
๓๕	นางยุพิน รัตนเกียรติ	74 ม.4 ต.เชิงแส		นางยุพิน รัตนเกียรติ	ยุพิน
๓๖	นางอุทัย ชุมภูทอง	130 ม.4 ต.เชิงแส	098-3342112	อุทัย	อุทัย
๓๗	นางคัทโธ ชุมภูทอง	163/1 ม.4 ต.เชิงแส		คัทโธ	คัทโธ
๓๘	นางสงวนใจ โอบภาว	124/2 ม.4 ต.เชิงแส	083๐9375๙0	สงวนใจ	สงวนใจ
๓๙	นางนันทดา ตาแก้ว	๙3 ม.4 ต.เชิงแส	086-28๙๙824	นันทดา	นันทดา
๔๐	นางสาวสิลา สมนฤมล	42/ ม.4 ต.เชิงแส	062-0961506	สิลา	สิลา
๔๑	พ.ส.วราภิกา นอภามา	118/1 ม.4 ต.เชิงแส	0๙3-4146225	วราภิกา	วราภิกา
๔๒	นาง สหิมาภิญญา นวาทพสุ	53/1 ม.4 ต.เชิงแส	0๙๙-3598715	สหิมาภิญญา	สหิมาภิญญา
๔๓	นางฉวีพร เจริญสวัสดิ์สวัสดิ์	๕๖ ม.4 ต.เชิงแส		ฉวีพร	ฉวีพร
๔๔	นางศิริลักษณ์ สิมสวัสดิ์	67/3 ม.4 ต.เชิงแส	094-5806230	ศิริลักษณ์	ศิริลักษณ์
๔๕	นางนริศ นิตยา	2/1 ม.4 ต.เชิงแส	061-7852227	นริศ	นริศ
๔๖	นางสาววิภา นพทวิชัย	89 ม.4 ต.เชิงแส		วิภา	วิภา
๔๗	นาง สิริมาภิญญา นอภามา	82 ม.4 ต.เชิงแส	087-99572๕9	สิริมาภิญญา	สิริมาภิญญา
๔๘	นาง อ้อม นวาทพสุ	53 ม.4 ต.เชิงแส		อ้อม	อ้อม

แบบประเมินโครงการอบรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้อุปกรณ์ผ้าประกอบดนตรี

วันอาทิตย์ที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๔ ณ ศาลากลางจังหวัดภูเก็ต

ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสมั่น จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง และระดับความเหมาะสมที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่าน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน

- เพศ ชาย หญิง
- อายุ ๒๐ - ๓๐ ปี ๓๑ - ๔๐ ปี ๔๑ - ๕๐ ปี
- ๕๑ - ๖๐ ปี ๖๑ ปีขึ้นไป
- วุฒิการศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญาตรี
- ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ ๒ ข้อมูลการประเมิน

ที่	รายการประเมิน	ระดับความเหมาะสม (ความคิดเห็น)				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑.	เนื้อหาสาระกิจกรรมการอบรม	29	15	1		
๒.	การถ่ายทอดของวิทยากร	30	15	7		
๓.	ความรู้ความสามารถของวิทยากร	36	16			
๔.	การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม	39	9			
๕.	การสร้างบรรยากาศในการอบรม	35	12	1		
๖.	ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจ	36	14			
๗.	ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ได้	26	26	2	1	
๘.	สื่อและอุปกรณ์มีความเหมาะสม	30	24			
๙.	ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม	30	22			
๑๐.	ความพร้อมของฝ่ายจัดการอบรมเหมาะสมเพียงใด	36	15			

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณ...

การออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ (ประกอบดนตรี)

การออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ประกอบดนตรี เป็นการนำท่าบริหารร่างกาย ในรูปแบบต่าง ๆ มาประยุกต์ให้เข้ากับท่าการรำ โดยใช้อุปกรณ์ผ้า มีความเร็วและช้า เพื่อให้เกิดความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อทุกมัด บริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ คอ แขน ขา ไหล่ อก หน้าท้อง ลำตัว และช่วยให้ข้อเข่า ข้อแขน ข้อเท้า ข้อมือ ไม่ติดขัด

การออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ มีทั้งหมด 21 ท่า

ท่าที่ 1-3 เป็นท่ารำช้า ๆ จัดเป็นระยะของการอบอุ่นร่างกาย

ท่าที่ 4-18 เป็นท่าของระยะการออกกำลังกายจริงจัง

เรียกว่า “แอโรบิค” จะเพิ่มความเข้มแข็ง ความหนัก ความเร็วมากขึ้น เพื่อให้การเดินของชีพจรเร็วขึ้น

ท่าที่ 19-21 ใช้เป็นท่าของการผ่อนคลาย และลดความหนัก และความเร็วลง รำช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายเย็นลง

วิธีออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ มี 21 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1	ท่าเตรียม
ท่าที่ 2	ท่าहनดูฟ้า
ท่าที่ 3	ท่าจับตักแตน
ท่าที่ 4	ท่ายิงธนู
ท่าที่ 5	ท่าเกี่ยวข้าว
ท่าที่ 6	ท่าระบำปลายเท้า
ท่าที่ 7	เหวี่ยงแห
ท่าที่ 8	กระบี่สายฟ้า
ท่าที่ 9	ท่าบิขมายผม
ท่าที่ 10	ท่าตุ๊กตาล้มลุก
ท่าที่ 11	ท่ากินรี เริงระบำ
ท่าที่ 12	ท่าเมฆชลล่อแก้ว
ท่าที่ 13	ท่าลีลานางหงส์
ท่าที่ 14	ท่าเกี่ยวข้าว
ท่าที่ 15	ท่าสายรุ้ง
ท่าที่ 16	ท่าเหลียวดูตะวัน
ท่าที่ 17	ท่าหมุนสลับมือ
ท่าที่ 18	ท่าค้ำบัฟฟ้าดิน
ท่าที่ 19	ท่ายกน้ำหนัก
ท่าที่ 20	ท่ากัณฑ์ต้องลม
ท่าที่ 21	ท่าค้ำบัฟ (ท่าจบ)

ภาคผนวก









ทะเบียนเลขที่ ๔๘๗๘

ใบสำคัญแสดงการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์

ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ ตำบลเชิงแส

ที่ทำการตั้งอยู่ ศาลากลางบ้าน หมู่ที่ ๔ ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์

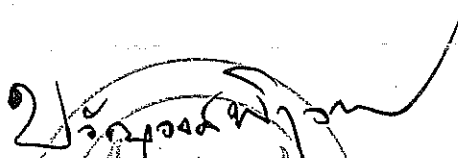
จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๒๗๐

คณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ ได้รับรองเป็นองค์กร

สาธารณประโยชน์ ตามความในมาตรา ๓๔ แห่งพระราชบัญญัติส่งเสริมการจัดสวัสดิการ

สังคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ออกให้ ณ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐



(นางขวัญรงค์ พุกทอง)

รองอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ





ทะเบียนเลขที่ ๒๕๔

ใบสำคัญแสดงการรับรองเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่าย
สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา

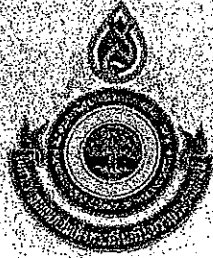
ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า
ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ที่ทำการตั้งอยู่ที่ศาลากลางบ้าน บ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

ได้รับการรับรองเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่าย
สมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดสงขลา
ตั้งแต่วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นต้นไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(นางเสาวนีย์ ประทีปทอง)

นายกสมาคมเครือข่ายสุขภาพผู้สูงอายุ
จังหวัดสงขลา



ทะเบียนเลขที่ ๒๕๔

ใบสำคัญแสดงการรับรองเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคม
สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ประจำจังหวัดสงขลา

ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า
ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ที่ทำการตั้งอยู่ที่ศาลากลางบ้าน บ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ตำบลเชิงแส อำเภอกะแสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

ได้รับการรับรองเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุ
แห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีประจำจังหวัดสงขลา
ตั้งแต่วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นต้นไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

(นางสาวนีย์ ประทีปทอง)

ประธานสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ประจำจังหวัดสงขลา