

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ

เสนอ

ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลเชิงแส ประจำปี 2564

เสนอโครงการโดย

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส หมู่ที่ 4 ตำบลเชิงแส

อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา

- สำนักปลัด
- กองคลัง
- กองช่าง
- กองการศึกษา

กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลเชิงแส
เลขที่รับ ๕/๒๕๖๔
วันที่ ๒๓ ก.ย. ๖๔

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๔

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔
อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา
๙๐๒๗๐

๒๓ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลโครงการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารรายงานผลโครงการ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔ ตำบลเชิงแส ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส โครงการออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบ จำนวน ๒๒,๗๘๒ บาท นั้น

ในการนี้ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔ ตำบลเชิงแส ได้จัดกิจกรรมโครงการดังกล่าวข้างต้นเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลโครงการ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

บุษกัญญา วิชาสวัสดิ์

(นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔

เรียน น.ส./ส.อ./ส.ต.น.ว.ท.น.ว.

เพราะผู้สูงอายุ ม.๔ ออกกำลังกาย
ของตำบลเชิงแสด้วยลีลาผ้าสไบ ถึง ๑๕๐ คน

กิจกรรมออกกำลังกายในโรงครัว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

กัญญา วิชาสวัสดิ์
๒๓ ก.ย. ๖๔

— เลขาชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔
นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเชิงแส ม.๔

— กองช่างเทศบาลตำบลเชิงแส
นายก อบต.เชิงแส / คนที่ ๑๖๖๖๖ / ๖
นายก อบต.เชิงแส / คนที่ ๑๖๖๖๖ / ๖

- นส. ๒๓

ส่วนที่ ๓ แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน หลักประกันสุขภาพ

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ

๑. ผลการดำเนินงาน

ด้วยชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ มีสมาชิก จำนวน ๑๐๘ คน ประกอบด้วยชาย 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)และจากการตรวจโรคพบว่าผู้สูงอายุป่วยเป็นโรคไขมันในเลือดสูง ๒๕ คน ความดันโลหิตสูง ๖๔ คน เบาหวาน ๔๒ คน ข้อเข่า ๑๔ คน และโรคซึมเศร้า ๑ คน ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือตระหนักว่าหากผู้สูงอายุในชมรมไม่ออกกำลังกาย จะทำให้ผู้สูงอายุติดบ้านและติดเตียงเพิ่มขึ้น และอาจจะป่วยเป็นโรคต่างๆเพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตต่อผู้สูงอายุเองเป็นปัญหากับบุตรหลานที่จะต้องดูแลและเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่จะต้องมียาใช้จ่ายในการรักษาเพิ่มขึ้นจึงจำเป็นต้องชักชวนผู้สูงอายุร่วมกันจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้กับผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสจึงจัดทำโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส

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

ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส เป็นเงิน ๒๒,๗๘๒ บาท เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกอบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ๑๕,๗๘๒ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบทุกวัน จำนวน ๗,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๒,๗๘๒ บาท

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

หลังฝึกอบรม ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสามารถออกกำลังกายตามแบบอย่างที่ได้อบรมมา ตลอดทุกวันตอนเย็น เป็นระยะเวลา ๖ เดือน ตั้งแต่วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๔ ถึง ๕ กันยายน ๒๕๖๔ โดยมีน้ำดื่มสมุนไพรสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตามบันทึกการอบรมที่แนบมาด้วยแล้ว บางส่วนที่ไม่ได้เข้าร่วมแต่สามารถออกกำลังกายเองที่บ้าน และด้วยปัญหาโรคระบาดโควิดทำให้ถูกระงับสั่งหยุดไประยะหนึ่ง และเมื่อสถานการณ์ดีขึ้น ได้มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุวัตถุประสงค์

- บรรลุวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุวัตถุประสงค์

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม จำนวน ๕๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๒๒,๗๘๒ บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๒๒,๗๘๒ บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน ๐ บาท คิดเป็นร้อยละ ๐

๔. รายการค่าใช้จ่าย

จากงบประมาณของกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ จังหวัดสงขลา งบประมาณ จำนวน ๒๒,๗๘๒ บาท (สองหมื่นสองพันเจ็ดร้อยแปดสิบสองบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกอบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จำนวน ๑๕,๗๘๒ บาท

- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คน จำนวน ๖ ชั่วโมง ๆ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๕๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท

- ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๕๐ คนๆ ละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าป้ายไวนิลขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๔๓๒ บาท

- ค่าวัสดุฝึกอบรม (ผ้าขาวม้า) จำนวน ๕๐ ผืนๆละ ๑๐ ๐ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- ค่าเอกสารการฝึกอบรม คนละ ๒๕ บาท จำนวน ๕๐ คน เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยลีลาผ้าสไบทุกวัน จำนวน ๗,๐๐๐ บาท

- ค่าน้ำดื่มสมุนไพร สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในแต่ละวัน คนละ ๑๐ บาท/คน วงเงิน ๗,๐๐๐ บาท ภายในระยะเวลา ๓ เดือน

๕. ผลที่ได้รับจากโครงการ

๑. ผู้สูงอายุในหมู่บ้านมาออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น

๒. ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง น้อยลง

๓. ผู้สูงอายุติดสังคมเพิ่มขึ้น

๖. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

๖.๑ การบรรลุวัตถุประสงค์

- ไม่มี
 มี

๗. ปัญหา/อุปสรรค

สถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด - ๑๙) ทำให้เป็นอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรม

๘. ข้อเสนอแนะ

ควรจัดให้มีการอบรมออกกำลังกายด้วยผ้าสไบในทุกๆ ปี

ลงชื่อ *บุษย์ ทรัพย์ ไชยสาส์* ผู้รายงาน

(นางสาวบุษย์ทรัพย์ ไชยสาส์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแส ม.๔

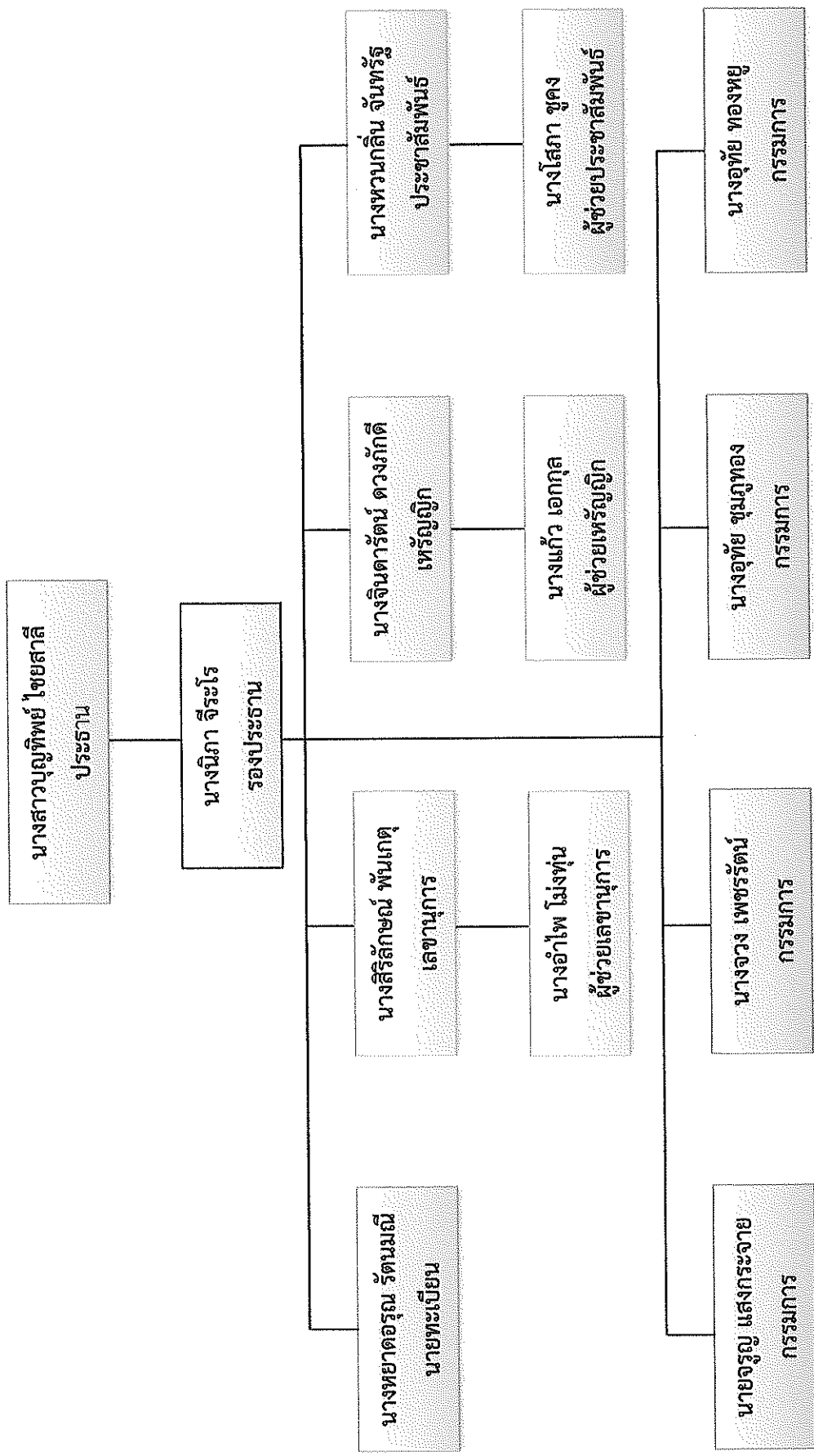
วันที่.....

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 ไชยสาส์ ประธานฯ
 2. นางนิภา จีระโร รองประธานฯ
 3. นางสิริลักษณ์ พันเกตุ เลขานุการ
 4. นางอำไพ โมงุ่น ผู้ช่วยเลขานุการ
 5. นางหยาดอรุณ รัตน์มณี นายทะเบียน
 6. นางจินดารัตน์ ดวงภักดี เทรียญิก
 7. นางแก้ว เอกกุล ผู้ช่วยเทรียญิก
 8. นางหวนกลิ่น จันทรัฐ ประชาสัมพันธ์
 9. นางโสภา ชูคง ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์
 10. นางอุทัย ทองหุย กรรมการ
 11. นางจวง เพชรรัตน์ กรรมการ
 12. นางอุทัย ชุมภูทอง กรรมการ
 13. นายรุญ 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. สำรวจสภาพปัญหาและสุขภาพของผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ 4
2. ประชุมปรึกษาหารือคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ
3. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ
4. ประสานงานวิทยากรและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนการดำเนินการ

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

11. งบประมาณโครงการ

งบประมาณรวม จำนวน 15,782 บาท

จำนวนงบขอสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชิงแส จำนวน 15,782 บาท
รายการค่าใช้จ่ายโดยสรุป

- | | |
|---|--------------------|
| 1. ค่าเอกสารประกอบการอบรม 50 คนๆ ละ 25 บาท | เป็นเงิน 1,250 บาท |
| 2. ค่าป้ายไว้นิลขนาด 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. สามารถคัดค้านำออกกำลังแบบลีลาผ้าสไบถ่ายทอดสู่ชุมชนและรุ่นต่อไปได้
3. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น

คำรับรอง

ข้าพเจ้า รับรองว่าข้อมูลที่แนบโครงการนี้เป็นจริง และตกลงว่าจะรักษาและปฏิบัติตาม
รายละเอียดในเงื่อนไขทุกประการ หากโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนและขอยืนยันว่า

- ไม่ได้ขอทุนซ้ำซ้อนจากแหล่งทุนอื่น
 ขอจากแหล่งทุนอื่นด้วย

ชื่อหัวหน้าองค์กร นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ
ลายมือชื่อ.....นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์.....
วันที่.....๗.....มิ.ค.๒๕๖๕.....พ.ศ. ๒๕๖๕.....

รับผิดชอบโครงการ นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์
ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ
ลายมือชื่อ.....นางสาวบุญทิพย์ ไชยสาส์.....
วันที่.....๗.....มิ.ค.๒๕๖๕.....๒๕๖๕.....

พยาน.....
ตำแหน่ง.....
ลายมือชื่อ.....
วันที่.....

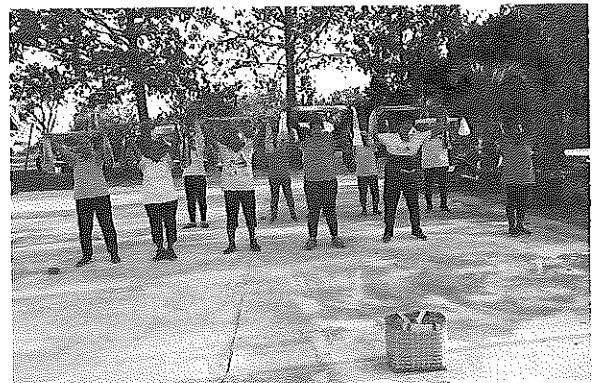
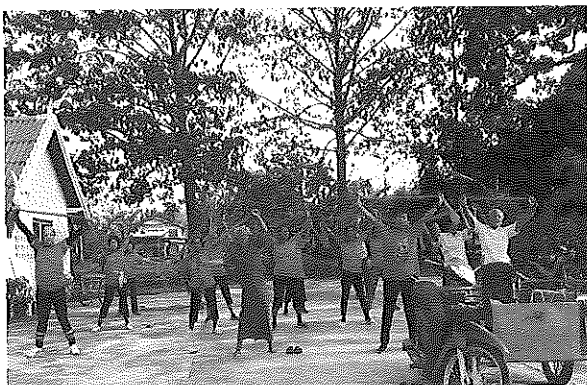
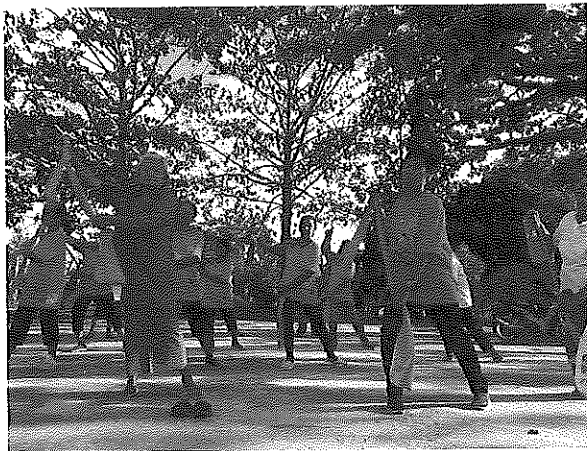
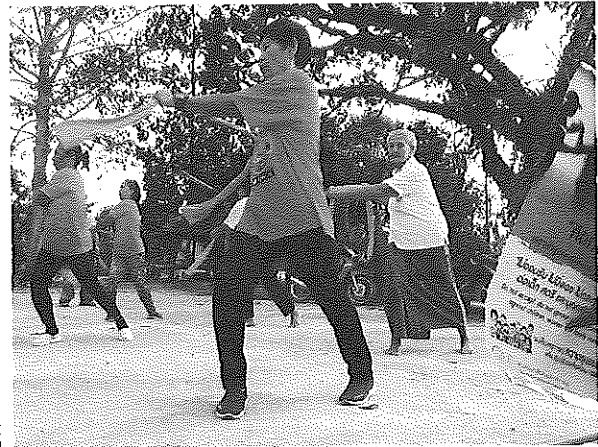
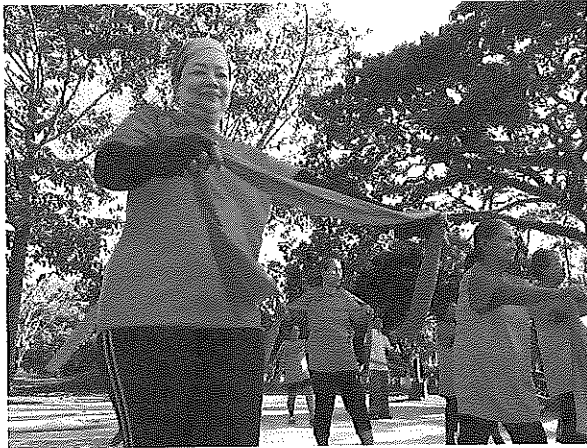
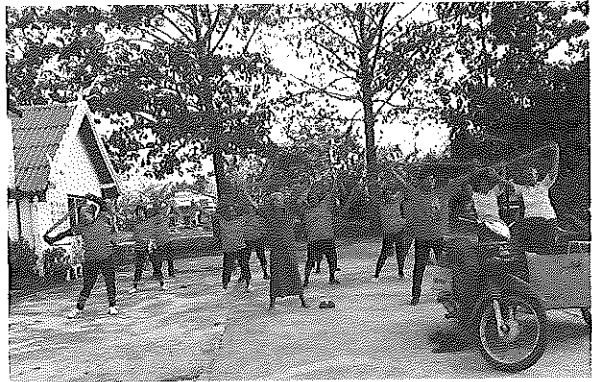
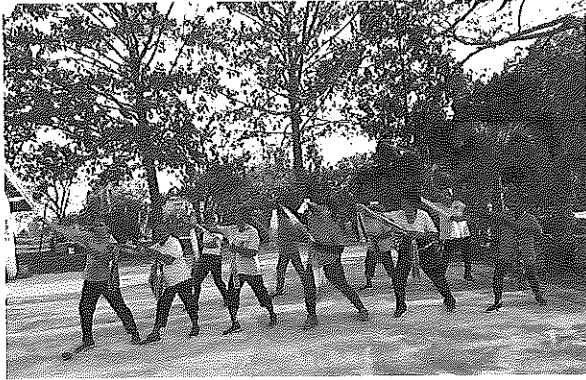
กำหนดการอบรมโครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ
ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก ตำบลเชิงแส อำเภอกระเสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

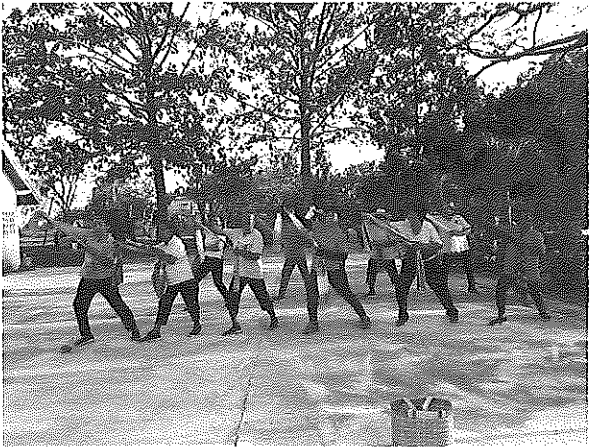
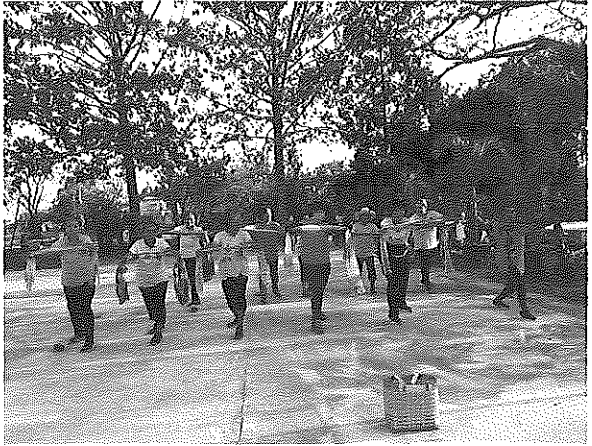
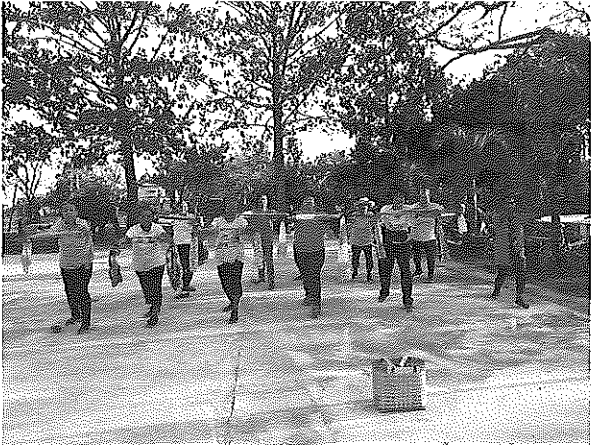
.....

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

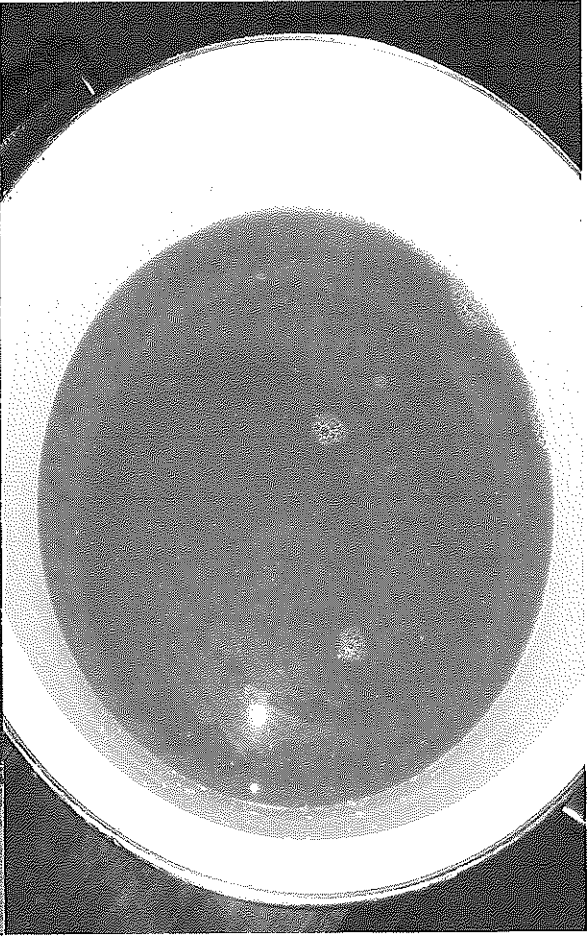
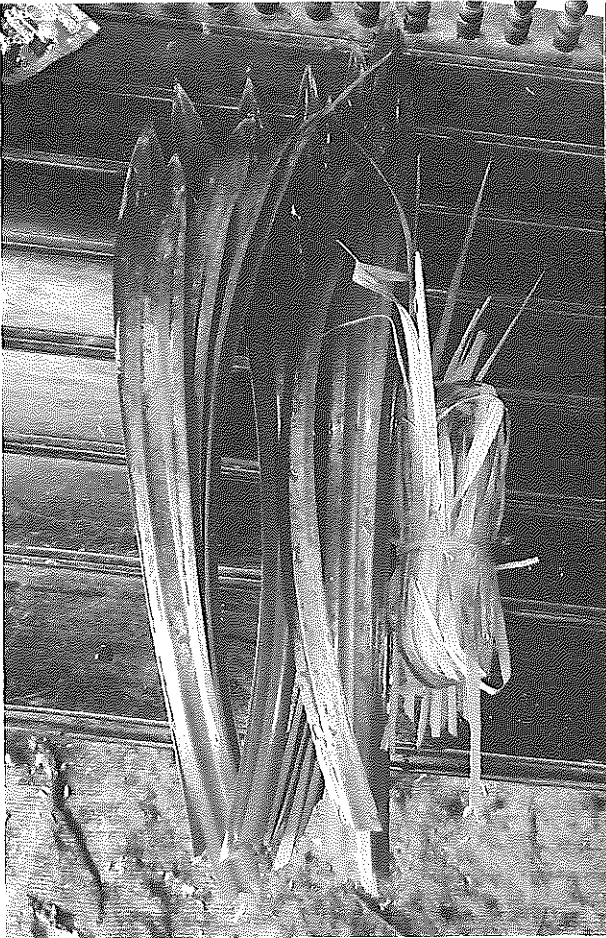
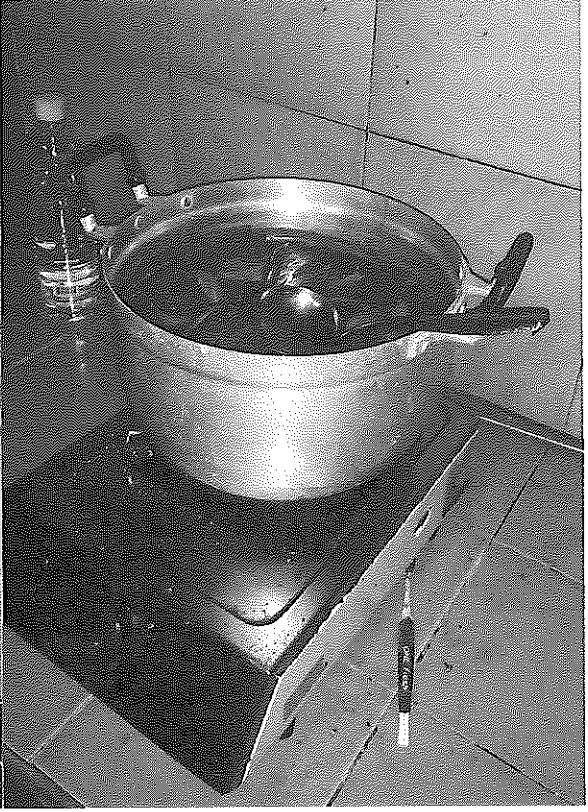
หมายเหตุ เวลาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



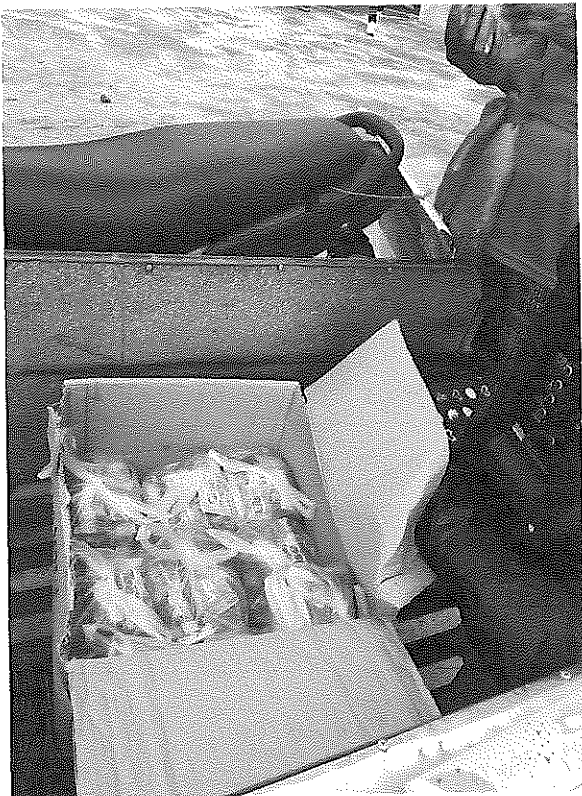


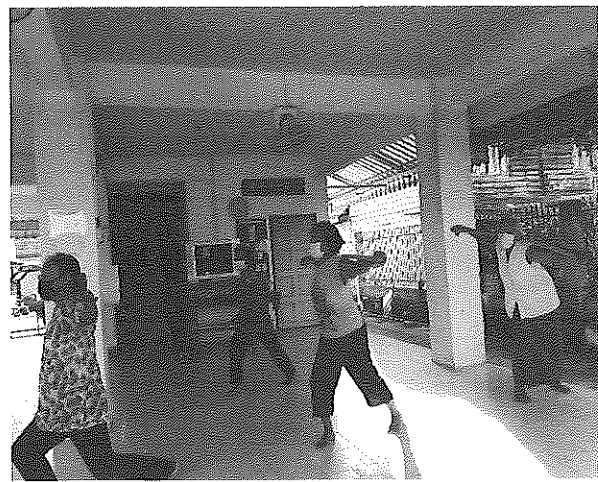
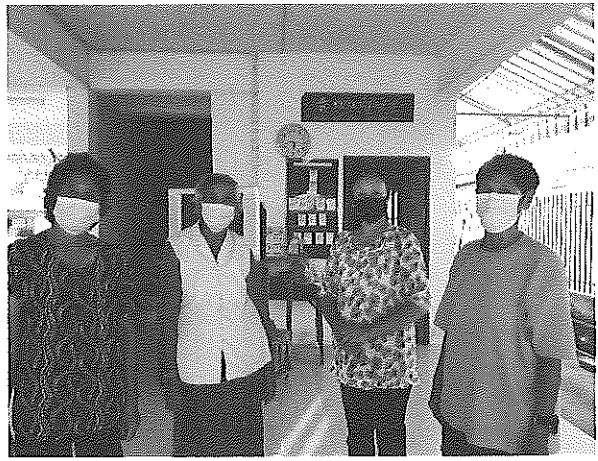
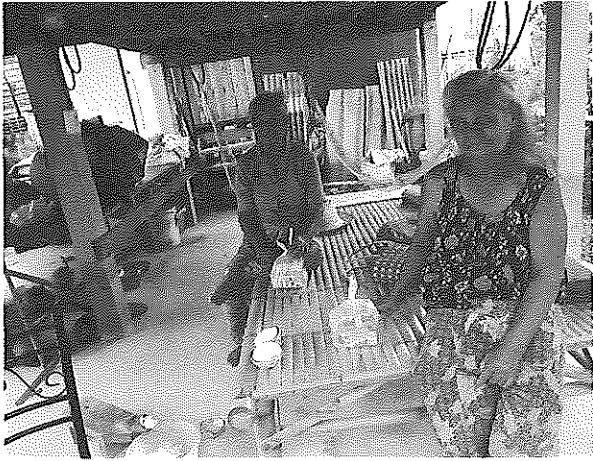


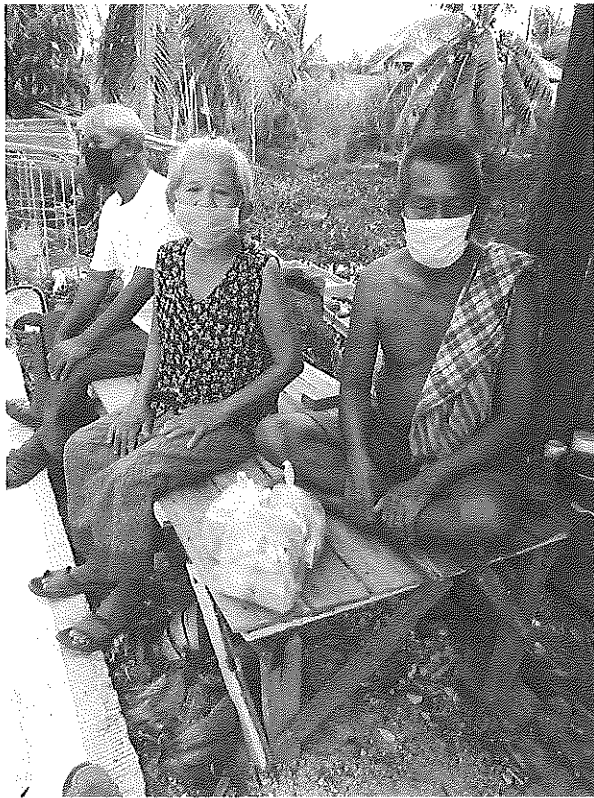
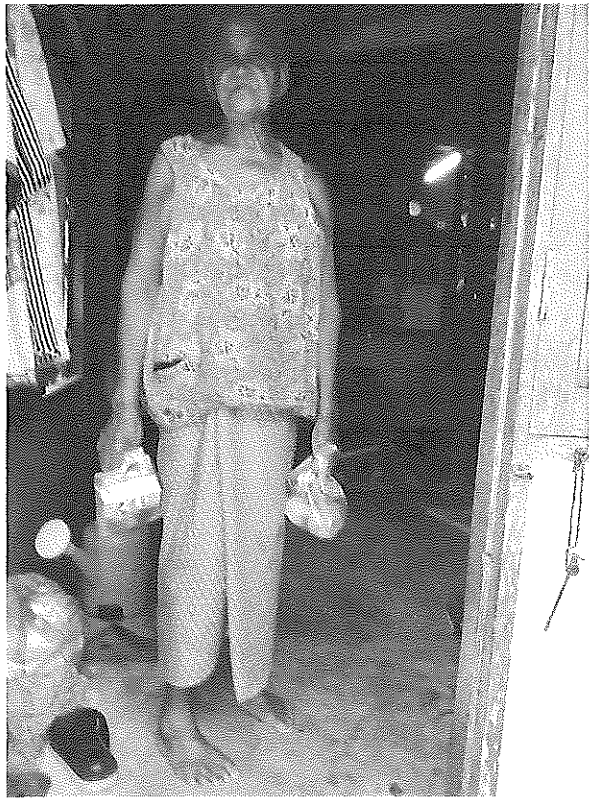
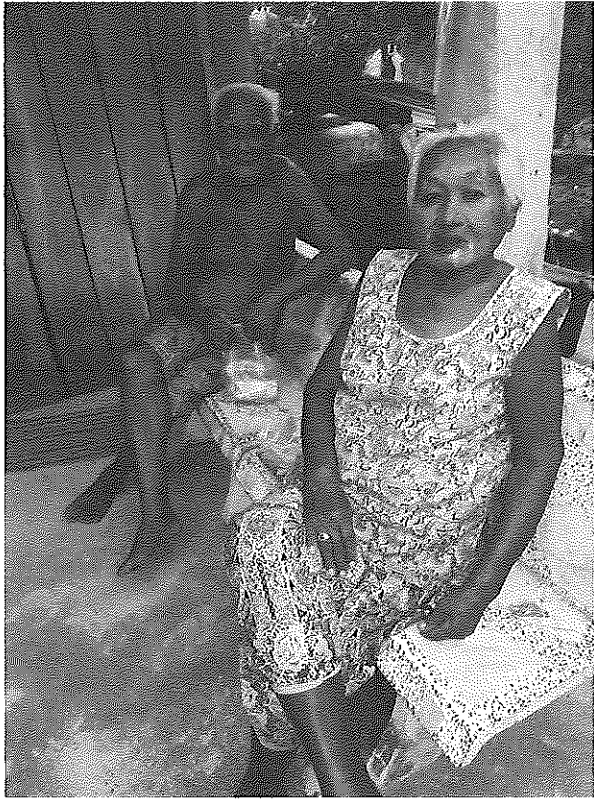


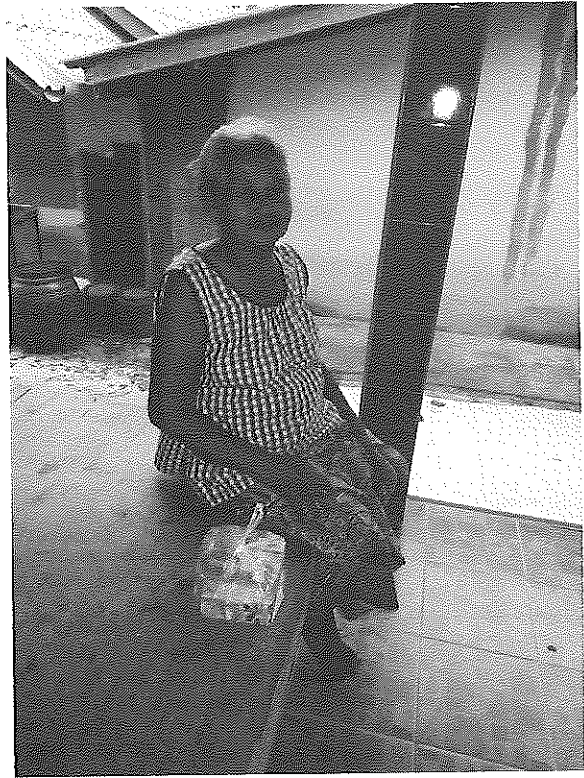














เล่มที่ 13

ใบเสร็จรับเงิน
ร้านจักรวาล

No. 0648

สำนักงานใหญ่ : 117-119 ถนนรามวิถี อ.เมือง จ.สงขลา โทร. 074-311415
เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3 9099 00084 17 5

วันที่
นามผู้ซื้อ อ.พรวิมล สอนวิชา
ที่อยู่ ข. 100 ม. 10 อ.เมือง จ.สงขลา

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี สำนักงานใหญ่ สาขาที่

จำนวน	รายการ	หน่วยละ	จำนวนเงิน
50 ซด	ค่าถ่ายเอกสาร <u>กระดาษ</u>	25	1,250 -
1	<u>สี</u>		
	ค่าพิมพ์งาน		
	ค่าเช่าเล่ม		
	เคลือบบัตร		
	ถ่ายแบบแปลน		
(รวมเงิน)			1,250 -

พรวิมล สอนวิชา ผู้รับเงิน



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

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง กัญรัตน์ 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



รอสั่งทำบัตร (จากที่ศูนย์ทะเบียนบัตร)

เจ้าพนักงานออกบัตร

7 พ.ย. 2566

วันบัตรหมดอายุ

7 Nov. 2023

Date of Expiry

9001-02-10081416



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

BORA-8.3-04



ประเทศไทย
 THAILAND

JT2-0942435-76

ร้านต้นโพธิ์

ใบเสร็จรับเงิน

13/30 ถนนไทรบุรี ตลาดทรัพย์สิน

ต.ป้อมาย อ.เมือง จ.สงขลา

เล่มที่ 42 No 4194

☎ 086-6939398

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 3 900200486451

วันที่ 6 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564

นามผู้ซื้อ ช.มรเมศร์ อาย.ภาน. 68 ปี ๖๖๕ น.๖๑๐

ที่อยู่ ส.4 ต. 68 ปี ๖๖๕ อ. กระบองลิ้น ร. ๑ สงขลา

จำนวน	รายการ	ราคา	จำนวนเงิน
	เครื่องแบบนักเรียน		
	เสื้อนักเรียน		
	กางเกง		
	กระโปรง		
	ถุงเท้า		
	รองเท้า		
	อุปกรณ์การเรียน		
๕๐	ผ้าขาวม้า	100 -	5000 -
- พนักงานขาย		รวมเงิน	5000 -

ผู้รับเงิน.....

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

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประดับ ต้นโพธิ์
 Name Mrs. Pradap
 Last Name Tonpho
 เกิดวันที่ 27 ม.ค. 2522
 Date of Birth 27 Jan. 1979

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

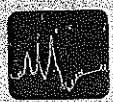
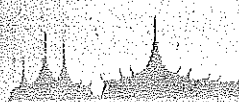
24 เม.ย. 2557 28 ม.ค. 2568
 24 Apr. 2014 (พ.ศ. 2557) 28 Jan. 2023
 Date of Issue (พ.ศ. 2557) 28 Jan. 2023
 Date of Expiry 9099-01-04240858



ประเสริฐพรทิพย์ วัฒนวิเศษ

*นางสาวประเสริฐ
 วัฒนวิเศษ ต้นโพธิ์*

BORA-16-03

ประเทศไทย THAILAND

JTO-0782782-37

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 7 เดือน ๕-๓ พ.ศ. ๖4


ข้าพเจ้า นายเงินดาภิรักษ์ ดางกักดี อยู่บ้านเลขที่ 8/2 หมู่ที่ 4

ตำบล เขียวไผ่ อำเภอ.กร.ส.ส.สินธุ์ จังหวัด.สิงห์บุรี โทร. 090-3649633

ได้รับเงินจาก... สมรมผู้สูงอายุนานาชาติแห่งประเทศไทย ม.4

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการออกกำลังกาย/แอม คีลาพั่วสีม		-
ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ คน หัก ๑๐ บาท มีเงิน 3,000	3,000	-

จำนวนเงิน (...สามพันบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ  ผู้รับเงิน
(นายเงินดาภิรักษ์ ดางกักดี)

ลงชื่อ นพ.ทวีวัฒน์ ไชยสวัสดิ์ ผู้จ่ายเงิน
(น.ส.นพ.ทวีวัฒน์ ไชยสวัสดิ์)


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

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง จินดารัตน์ ดวงภักดิ์
 Name Mrs. Jindarat
 Last name Dongpakdee


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

สถานะ ทาส
 Status 8/2 หมู่ที่ 4 ต.เชิงแส อ.กระเสี้ยว
 จ.สงขลา

4 พ.ย. 2569 วันออกบัตร 4 Apr. 2018 (อายุ 90 ปี)
 5 พ.ย. 2567 วันครบอายุ 5 Nov. 2024
 เลขประจำตัวประชาชน 90080304041400



BORA-7.2-01-2559



ประเทศไทย THAILAND

JT3-0997522-75

สำเนาถูกต้อง

นางจินดารัตน์ ดวงภักดิ์

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 7 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า ทอง ตรีตา ดงมณี อยู่บ้านเลขที่ ๑๖ หมู่ที่ ๔
 ตำบล วังน้ำใส อำเภอ วังน้ำใส จังหวัด ชัยภูมิ โทร. ๐๔๖-๒๘๙๙๘๒๔
 ได้รับเงินจาก ชมรมผู้สูงอายุในเขตวังน้ำใส หมู่ ๔

รายการ	จำนวนเงิน	
โครงการออกกำลังกาย 11 มม ลีลา อภี ศรีไม ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 50 คน x 50 บาท = 2500	2500	-

จำนวนเงิน (สองพันห้าร้อยบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ ทอง ตรีตา ผู้รับเงิน
 (ทอง ตรีตา ดงมณี)

ลงชื่อ อนุภพย์ ไชยสวัสดิ์ ผู้จ่ายเงิน
 (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.เวียงเสถียร อ.กระเสาะสโณ

จ.สงขลา

24 ส.ค. 2560

วันออกบัตร

24 Oct. 2017

Date of Issue

วันหมดอายุ (จากที่ออกบัตร)
 27 ส.ค. 2569

27 ส.ค. 2569

วันหมดอายุ

27 Aug. 2028

Date of Expiry



9008-04-10241114

BORA-9.2-04-2560



ประเทศไทย
 THAILAND

MEO-1144088-87

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

นาง ปรีดา คงบัว

บัตรประชาชน

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่.....7.....เดือน.....สิงหาคม.....พ.ศ. 2564.....

ข้าพเจ้า พร่องประภษา มีตจวงรพธณี อยู่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่
 ตำบล.....เมืองใหม่.....อำเภอ.....เมือง.....จังหวัด.....สิงห์บุรี.....โทร. 093-5830468
 ได้รับเงินจาก.....ส.ร.ม.ผู้ดูแลอายุผู้พิการและเสียเหงื่อ น.4.....

รายการ	จำนวนเงิน	
- ค่าซ่อมแซมเครื่องจักร ใต้รางทางลมรมออกภาคักฉกฉล สัปดาห์ที่ 6 ข้อได้วงข้อได้วงละ 600 บาท ในมีเงิน 3600 บาท ,	3,600	-

จำนวนเงิน (.....สามพันหกร้อยบาทถ้วน.....) ตัวอักษร

ลงชื่อ.....[Signature].....ผู้รับเงิน
 (.....พร่องประภษา มีตจวงรพธณี.....)

ลงชื่อ.....อนุทิน วัฒนศิริ.....ผู้จ่ายเงิน
 (.....ส.ร.ม.ผู้ดูแลผู้พิการและเสียเหงื่อ.....)

ประวัติวิทยากร

ชื่อ - นามสกุล นางประภา ปัญญาวรณศิริ
ที่อยู่ 1 ถ.รามวิถี ซอย 3 ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
โทรศัพท์ 081-2758891 , 093-583 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. คณิฉะอนุกรรมการศูนย์บริหาร องค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา
6. ที่ปรึกษาชมรมต่าง ๆ และชุมชนในเขตเทศบาลนครสงขลา

ประสบการณ์หรือเกียรติคุณพิเศษ

อดีต

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

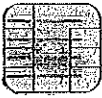
ปัจจุบัน

1. เป็นต้นแบบการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำมโนราห์ประยุกต์ ดารงเก้าช่อง รำไม้พลอง รำลีลาผ้าสไบ **นาฏศิลป์ ลีลา ลีลา กลองยา**
2. เป็นวิทยากรฝึกอบรมการออกกำลังกายให้กับชมรมต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลาในเรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ
3. เป็นวิทยากรกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
4. เป็นวิทยากรสอนนาฏศิลป์และดนตรีไทยให้กับชมรม องค์กรต่าง ๆ ในจังหวัดสงขลา
5. ได้รับเกียรติบัตร เกณฑ์และต้นแบบการออกกำลังกาย จังหวัดสงขลา



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

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประภา บุญวรรณศิริ



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.ปอเพียง

อ.เมืองสงขลา จ.สงขลา

12 ก.พ. 2562

วันออกบัตร

12 Feb. 2019

Date of issue

ราชการ (เจ้าพนักงานออกบัตร)

ตลอดชีพ

วันบัตรหมดอายุ

LIFELONG

Date of Expiry



6099-02-02120951

เจ้าพนักงานออกบัตร
(นางประภา บุญวรรณศิริ)

BORA-10.5-05-2561



ประเทศไทย
 THAILAND

ME1-1280178-78

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 1

เลขรหัสประจำบ้าน

9099-004302-9

สำนักทะเบียน ท้องถิ่นเทศบาลนครสงขลา

รายการที่อยู่ 1 ขอย3(ถนนรามวิถี) ถนนรามวิถี

ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

ชื่อหมู่บ้าน

ชื่อบ้าน

“แทนฉบับเดิมที่สูญหาย”

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

[ดอนรัก]

ลงชื่อ

(นางอิสราภรณ์ ยอสินธุ์)

นายทะเบียน

วันเดือนปีที่พิมพ์ทะเบียนบ้าน 8 มีนาคม 2559

1

เจ้า/ภรรยา
นาง อิศราภรณ์
นาง อิศราภรณ์ ยอสินธุ์

เล่มที่ 1

รายการบุคคลในบ้านของเลขรหัสประจำบ้าน

9099-004302-9

ลำดับที่ 2

ชื่อ นางประภา ปัญสุวรรณศิริ

สัญชาติ ไทย

เพศ หญิง

เลขประจำตัวประชาชน 3-9099-00122-04-2

สถานภาพ ว่าง

เกิดเมื่อ 27 ธ.ค. 2487

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ห่อง

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ ปลอด

สัญชาติ ไทย

* หมายเหตุ

ฐานขอมูลการทะเบียนราษฎร

เข้ามาอยู่ในบ้านเมื่อ 26 เม.ย. 2543

(นางอิสราภรณ์ ยอสินธุ์)

นายทะเบียน

** ไปได้

นายทะเบียน

3

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ 5 เดือน กันยายน พ.ศ. 2564

ข้าพเจ้า น.เงอ.ทัย ท.อง.นง... อยู่บ้านเลขที่ 128 หมู่ที่ 4 ตำบล... อำเภอ... จังหวัด... โทร...
ได้รับเงิน.....

รายการ	จำนวนเงิน
โครงการออกกสิกรรมเพื่อสังคมจากสินค้าไม้ ระยะเวลา 3 เดือน ค่า หัก สมทบไฟ	7,000

จำนวนเงิน (เจ็ดพันบาทถ้วน) ตัวอักษร

ลงชื่อ..... น.เงอ.ทัย ท.อง.นง..... ผู้รับเงิน
(น.เงอ.ทัย ท.อง.นง.....)

ลงชื่อ..... น.ส.สมุททิพย์ ไชยสวัสดิ์..... ผู้จ่ายเงิน
(น.ส.สมุททิพย์ ไชยสวัสดิ์.....)



ทะเบียนเลขที่ 3801600060568
 คำขอที่ 9051551001447

แบบ พด. 0403

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า
 สำนักงานกลางทะเบียนพาณิชย์
 ใบทะเบียนพาณิชย์
 ใบสำคัญนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

นายด้ตรชัย ศรีภุชณ์

ได้จดทะเบียนพาณิชย์ ตามพระราชบัญญัติทะเบียนพาณิชย์ พ.ศ.2499
 เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2551
 ชื่อที่ใช้ในการประกอบพาณิชย์กิจ

บิกเอ็มโฆษณา

เขียนเป็นอักษรโรมัน

ชนิดแห่งพาณิชย์กิจ
 จำหน่ายเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ทำป้าย กรอบรูป สิ่งพิมพ์ทุกชนิด/

ที่ตั้งสำนักงานแห่งใหญ่

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

ออกให้ ณ วันที่ 22 พฤษภาคม 2551



สำนักงานออกต้อง

Handwritten signature and number 2



บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card

เลขประจำตัวประชาชน 3 8016 00060 56 8

Identification Number

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาย ฉัตรชัย ศรีภิญโญ



Name Mr. Chatchai

Last name Srikrishna

เกิดวันที่ 26 พ.ค. 2521

Date of Birth 26 May 1978

ศาสนา พุทธ

รูป 63/4 มม. 5 ต. ปานขาว

อ.ระโนด จ.สงขลา

1 พ.ค. 2563

วันออกบัตร

1 มิ.ย. 2020

Date of Issue

(นายฉัตรชัย ศรีภิญโญ)

เจ้าพนักงานออกบัตร

26 พ.ค. 2572

วันหมดอายุ

26 May 2029

Date of Expiry



9007-03-07010821

BORA-10.7-05-2562



ประเทศไทย



THAILAND

ME2-1376000-45

พิมพ์ออกด้วย

Handwritten mark

รายการเกี่ยวกับบ้าน

เล่มที่ 3

เลขรหัสประจำบ้าน

9007-010642-8

สำนักทะเบียน อำเภอกระโนน

รายการที่อยู่ 63/4 หมู่ที่ 5

ตำบลบ้านขาว อำเภอกระโนน จังหวัดสงขลา

ชื่อหมู่บ้าน

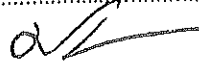
ชื่อบ้าน

ประเภทบ้าน บ้าน

ลักษณะบ้าน

วันเดือนปีที่กำหนดบ้านเลขที่

ลงชื่อ



นายทะเบียน

(นายประพันธ์ พรหมแก้ว)

ใบแจ้งฉบับเดิมที่ชำรุด

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 มีคู่อาศัย

เกิดเมื่อ 26 พ.ค. 2521

มารดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ อัญล อุ่นกลิ่นภักดิ์

สัญชาติ ไทย

บิดาผู้ให้กำเนิด ชื่อ สุวัฒน์

สัญชาติ ไทย

มาจากฐานข้อมูลการทะเบียนราษฎร



นายทะเบียน

เข้ามาอยู่ในบ้านนี้เมื่อ 24 มี.ค. 2536

(นายประพันธ์ พรหมแก้ว)

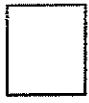
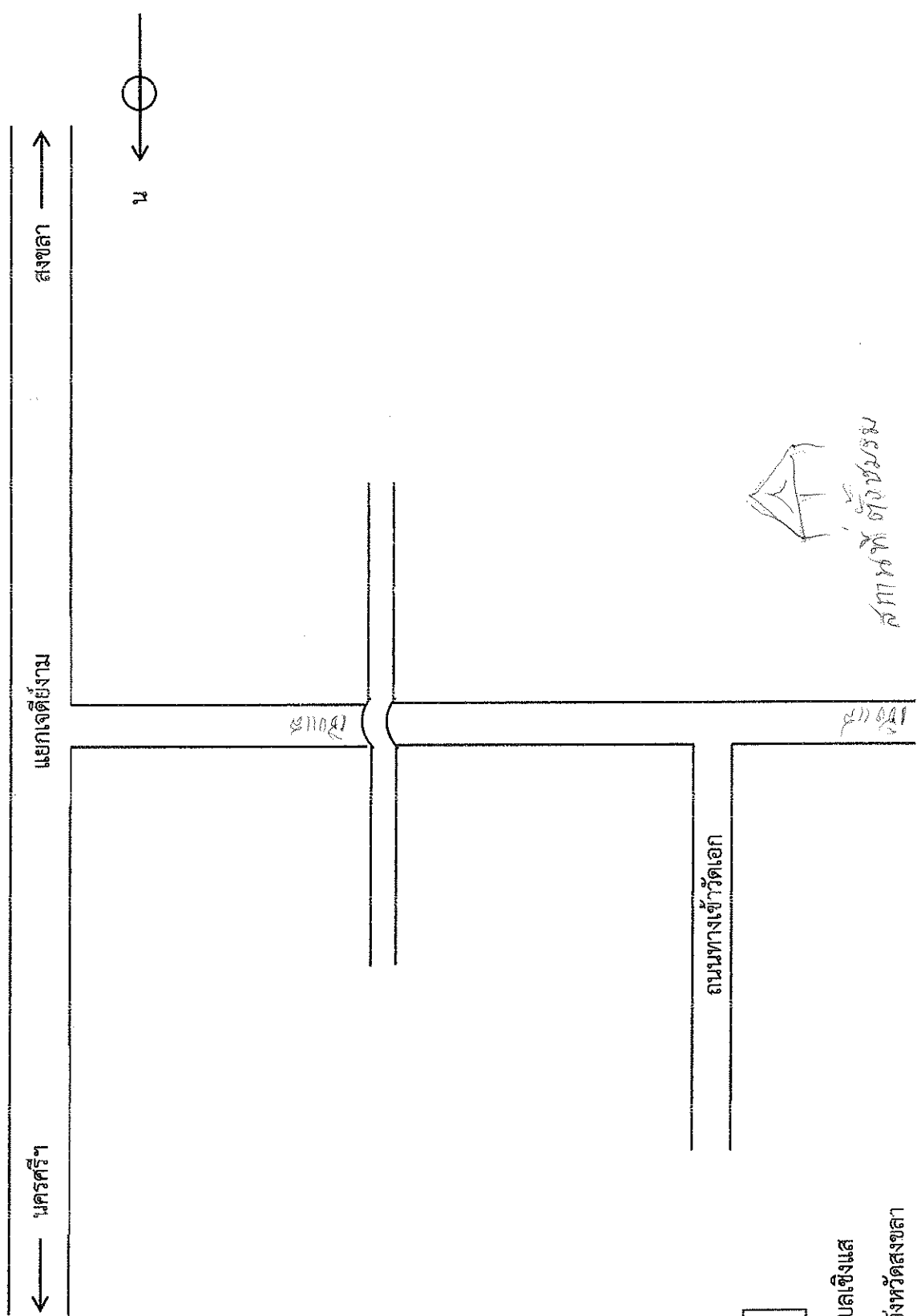
๑๑ ไปที่

นายทะเบียน

ดำเนินการถูกต้อง



แผนที่องค์การ



เลขที่ 23 หมู่ที่ 3 ตำบลเชิงแส
อำเภอกระแสดำเนิน จังหวัดสงขลา

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาฟ้าสไป ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๑๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (บาย)
๑	ร.ส. สุทธิพันธ์ ไชยสาส์	144 ม.4 ต. เชียงใหม่	089-4622886	สุทธิพันธ์	สุทธิพันธ์
๒	นาง จวง เพชรรัตน์	81 ม.4 ต. เชียงใหม่		นางจวง เพชรรัตน์	นางจวง เพชรรัตน์
๓	นาง ไชยม ทองธวัช	82 ม.4 ต. เชียงใหม่		ไชยม	ไชยม
๔	ร.ส.ปราณี โฉมทอง	๗5 ม.4 ต. เชียงใหม่		ปราณี	ปราณี
๕	ร.ส. มณีนา อ่อนแก้ว	157/3 ม.4 ต. เชียงใหม่	098-6839640	มณีนา	มณีนา
๖	นาง อภา อ่อนแก้ว	157/1 ม.4 ต. เชียงใหม่		อภา	อภา
๗	นาง มณีพร เสือธวัช	140/1 ม.4 ต. เชียงใหม่	096-047-4217	มณีพร	มณีพร
๘	นาง มริดา พิทักษ์	26 ม.4 ต. เชียงใหม่	082-1517792	มริดา	มริดา
๙	นาง อังไพ โฉมทอง	96/3 ม.4 ต. เชียงใหม่	099-3651275	อังไพ	อังไพ
๑๐	นาง ภัทราภรณ์ ดาวภักดี	8/2 ม.4 ต. เชียงใหม่	080-3649633	ภัทราภรณ์	ภัทราภรณ์
๑๑	นาง สมสมัย พรหมศรี	24 ม.4 ต. เชียงใหม่		สมสมัย	สมสมัย
๑๒	นาง กานอม นนทบุรี	127 ม.4 ต. เชียงใหม่	นางกานอม	นางกานอม	นางกานอม
๑๓	นาง อังไพ ตีระกาทัพ	94/2 ม.4 ต. เชียงใหม่		อังไพ	อังไพ
๑๔	นาง ดิเรก นนทบุรี	75/1 ม.4 ต. เชียงใหม่		ดิเรก	ดิเรก
๑๕	นาง อังไพ วงศ์ดาว	67/1 ม.4 ต. เชียงใหม่		อังไพ	อังไพ
๑๖	ร.ส. นันทกาน สุภาเรือง	46 ม.4 ต. เชียงใหม่		นันทกาน	นันทกาน

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาฟ้าใสไป ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๗ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๑๗	นางนริศ เกษทอง สัพ	14 ม.4 ต.เชิงแส		นริศ	นริศ
๑๘	นางมณฑา วัชรวิ	๑๘/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙๕๔๓๓๕๖	มณฑา	มณฑา
๑๙	นางศรี พงแก้ว	๑๐ ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙-๒๒๑-๗๕๘๐	ศรี	ศรี
๒๐	นางสุด อมสอรรถน	๑๗/3 ม.๒ ต.ท.ล่อง	๐๘๗-๒๘๖๕๐๐๘	สุด	สุด
๒๑	นางดาวิศ ทะลิทอง	1๒๗/3 ม.4 ต.เชิงแส	๐๙1-๗๒๕๕441	ดาวิศ	ดาวิศ
๒๒	นางวิชัย ชวรมหา	1๐1/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘3-1๘๕๖๒๐๐	วิชัย	วิชัย
๒๓	นางอภัย ตองภักดิ์	139/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๑๒-๐๙๖1533	อภัย	อภัย
๒๔	นางพอง ทองดี	118/2 ม.4 ต.เชิงแส		พอง	พอง
๒๕	นางอริพร เสงแก้ว	14๖ ม.4 ต.เชิงแส		อริพร	อริพร
๒๖	น.ส. อัมพร สว่างพงศ	152 ม.4 ต.เชิงแส		อัมพร	อัมพร
๒๗	นางมัทรม ฤกษ์มณี	136 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘1-5๕๙๐๗6	มัทรม	มัทรม
๒๘	นางอุทัย กองนุญ	128 ม.4 ต.เชิงแส		อุทัย	อุทัย
๒๙	นายไพฑูรย์ ชัยวงศ์	48/1 ม.4 ต.เชิงแส	๐๘๙-๕๕๐๓๖15	ไพฑูรย์	ไพฑูรย์
๓๐	นางประไพ เพชรวิมล	81/1 ม.4 ต.เชิงแส		ประไพ	ประไพ
๓๑	นางวิภา ทองสวัสดิ์	1๐7 ม.4 ต.เชิงแส		วิภา	วิภา
๓๒	นางเลี้ยว เสถียรวิมล	14๐ ม.4 ต.เชิงแส		เลี้ยว	เลี้ยว

รายชื่อผู้เข้าร่วม

โครงการออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ ปิงปองประมาณ ๒๕๖๔

วันที่ ๓๖ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ศาลากลางน้ำวัดเอก หมู่ที่ ๓ ตำบลเชิงแส

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	เบอร์โทรศัพท์	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๓๓	นาง สุนัดิตี สงวารี	153 ม.4 ต.เชิงแส		สงวนสิทธิ์	สงวนสิทธิ์
๓๔	นาง สุนัดิตี สงวารี	123/2 ม.4 ต.เชิงแส		นางสุนัดิตี สงวารี	นางสุนัดิตี สงวารี
๓๕	นาง อรุณี วัชรินทร์	74 ม.4 ต.เชิงแส		นาง อรุณี วัชรินทร์	อรุณี
๓๖	นาง อรุณี วัชรินทร์	130 ม.4 ต.เชิงแส	098-3342112	อรุณี	อรุณี
๓๗	นาง อรุณี วัชรินทร์	163/1 ม.4 ต.เชิงแส		อรุณี	อรุณี
๓๘	นาง อรุณี วัชรินทร์	124/2 ม.4 ต.เชิงแส	083๐๗375๕0	อรุณี	อรุณี
๓๙	นาง อรุณี วัชรินทร์	93 ม.4 ต.เชิงแส	086-28๔๔824	อรุณี	อรุณี
๔๐	นาง อรุณี วัชรินทร์	42/ ม.4 ต.เชิงแส	062-0961506	อรุณี	อรุณี
๔๑	นาง อรุณี วัชรินทร์	118/1 ม.4 ต.เชิงแส	0๔3-4146225	อรุณี	อรุณี
๔๒	นาง อรุณี วัชรินทร์	53/1 ม.4 ต.เชิงแส	0๙๙-3598715	อรุณี	อรุณี
๔๓	นาง อรุณี วัชรินทร์	๑๑ ม.4 ต.เชิงแส		อรุณี	อรุณี
๔๔	นาง อรุณี วัชรินทร์	67/3 ม.4 ต.เชิงแส	094-5806230	อรุณี	อรุณี
๔๕	นาง อรุณี วัชรินทร์	2/1 ม.4 ต.เชิงแส	061-7852227	อรุณี	อรุณี
๔๖	นาง อรุณี วัชรินทร์	๑๑ ม.4 ต.เชิงแส		อรุณี	อรุณี
๔๗	นาง อรุณี วัชรินทร์	82 ม.4 ต.เชิงแส	087-9959269	อรุณี	อรุณี
๔๘	นาง อรุณี วัชรินทร์	53 ม.4 ต.เชิงแส		อรุณี	อรุณี

แบบประเมินโครงการอบรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้อุปกรณ์ผ้าประกอบดนตรี

วันอาทิตย์ ที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๔ ณ ศาลากลางจังหวัดเวียง

ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสดินธุ์ 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	25	15	1		
๒.	การถ่ายทอดของวิทยากร	30	15	7		
๓.	ความรู้ความสามารถของวิทยากร	36	16			
๔.	การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม	39	9			
๕.	การสร้างบรรยากาศในการอบรม	39	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 เป็นการนำท่าบริหารร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ มาประยุกต์ให้เข้ากับท่าการรำ โดยใช้อุปกรณ์ผ้า มีความเร็วและช้า เพื่อให้เกิดความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อทุกมัด บริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ คอ แขน ขา ไหล่ ออกหน้าท้อง ลำตัว และช่วยให้ข้อเข่า ข้อแขน ข้อเท้า ข้อมือ ไม่ติดขัด

การออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ มีทั้งหมด 21 ท่า
ท่าที่ 1-3 เป็นท่ารำช้า ๆ จัดเป็นระยะของการอบอุ่นร่างกาย
ท่าที่ 4-18 เป็นท่าของระยะการออกกำลังกายจริงจัง
เรียกว่า “แอโรบิก” จะเพิ่มความเข้มข้น ความหนัก ความเร็วมากขึ้น เพื่อให้การเต้นของชีพจรเร็วขึ้น
ท่าที่ 19-21 ใช้เป็นท่าของการผ่อนคลาย และลดความหนัก และความเร็วลง รำช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายเย็นลง

วิธีออกกำลังกายแบบลีลาผ้าสไบ มี 21 ท่า ดังนี้

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

ภาคผนวก









ทะเบียนเลขที่ ๔๘๗๘

ใบสำคัญแสดงการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์

ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า

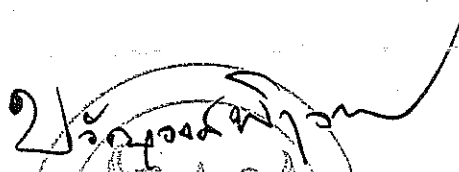
ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔ ตำบลเชิงแส

ที่ทำการตั้งอยู่ ศาลากลางบ้าน หมู่ที่ ๔ ตำบลเชิงแส อำเภอกระเสสินธุ์

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

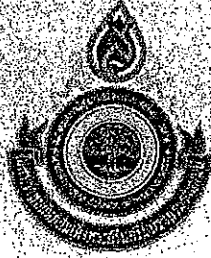
ใบสำคัญฉบับนี้ออกให้เพื่อแสดงว่า
ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ที่ทำการตั้งอยู่ที่ศาลากลางบ้าน บ้านเชิงแสเหนือ หมู่ที่ ๔
ตำบลเชิงแส อำเภอกระแสสินธุ์ จังหวัดสงขลา

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