

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2565

(กิจกรรมการเดินแอโรบิค)

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในชุมชนปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ชมรมส่งเสริมสุขภาพบ้านโนนสะอาด จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค ประจำปีงบประมาณ 2565 ขึ้น โดยเห็นว่าการเดินแอโรบิค เป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรครดังกล่าวด้วย

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยหันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. เพื่อเป็นการรวมกลุ่มของประชาชนในชุมชนสร้างเครือข่ายออกกำลังกายและเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดในหมู่

คณะ

3. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการหมู่บ้านร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
2. จัดทำแผนงานโครงการเสนอเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
3. ดำเนินงานตามแผนงานโครงการกิจกรรมต่างๆ
4. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

4. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมีนาคม – เดือนมิถุนายน 2565

5. สถานที่ดำเนินการ

วัดศรีสวัสดิ์

6. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป บ้านโนนสะอาด จำนวน 50 คน

7. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัด
จำนวน ..15,500.. บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าสมนาคุณวิทยากร(ภาคปฏิบัติ) 1 คนๆละ 30 วันๆละ 400 บาท	เป็นเงิน	12,000	บาท
- ค่าน้ำแข็ง,น้ำดื่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมวันละ 100 บาท จำนวน 30 วัน	เป็นเงิน	3,000	บาท
- ค่าป้ายโครงการ จำนวน 1 ป้าย	เป็นเงิน	500	บาท

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น
2. เกิดชมรมการออกกำลังกายขึ้นภายในชุมชน

ลงชื่อ.....นางกนกกร ชุนภิรมย์กิจ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางกนกกรกรณ ชุนภิรมย์กิจ)
กรรมการ

ลงชื่อ.....นางสาว วัชรวิภา.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวราย โพธิกะ)
กรรมการ

ลงชื่อ.....อ.อ.อ......ผู้อนุมัติโครงการ
(นายอิศรานุพงษ์ พิมพ์)
ประธานชมรมสุขภาพบ้านโนนสะอาด

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพขยับกายสบายชีวี ปี 2565

(กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค)

ณ วัดศรีสวัสดิ์ หมู่ที่ 3

วันที่ 1

เวลา 15.30 - 16.00 น.	ลงทะเบียน ชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ
เวลา 16.00 - 16.15 น.	พิธีเปิดโครงการ
เวลา 16.15 - 17.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค

วันที่ 2 ถึงวันที่ 10

เวลา 16.00 - 16.15 น.	ลงทะเบียน
เวลา 16.15 - 17.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค

วันที่ 11 ถึงวันที่ 30

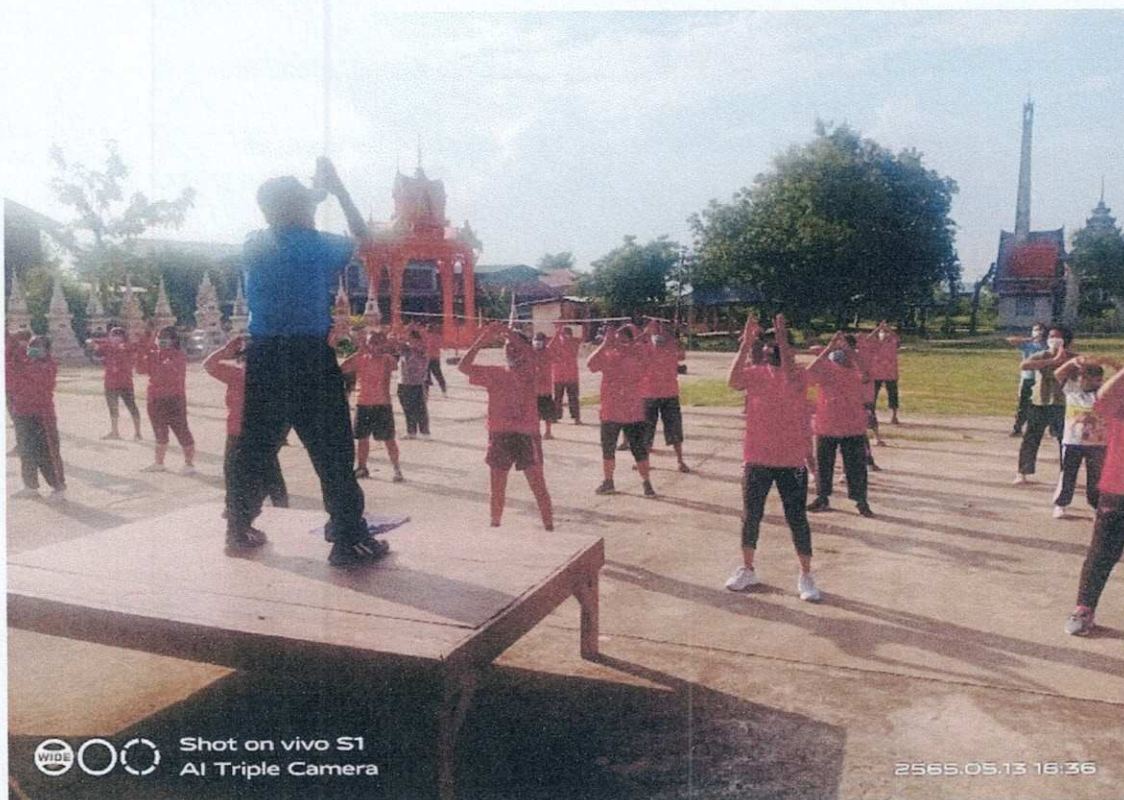
เวลา 16.00 - 16.15 น.	ลงทะเบียน
เวลา 16.15 - 17.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเต้นด้วยการเต้นแอโรบิค

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2565



















Shot on vivo S1
AI Triple Camera

2023/01/27 16:24