



รายงานผลการดำเนินงาน โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗



องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

ที่ นก ๗๒๖๐๕/๒๒

วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการผลการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

เรียน รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

เรื่องเดิม ตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้ตั้งงบประมาณจ่ายแผนงานการศาสนา วัฒนธรรม และนันทนาการ งานศาสนา วัฒนธรรมท้องถิ่น หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบจ่ายอื่นๆ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการฯ เช่น วัสดุอุปกรณ์ ค่าวิทยากร ค่าอาหาร เครื่องดื่ม และอื่นๆ ฯลฯ ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท โดยเบิกจ่ายตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นไปตามแผนพัฒนาท้องถิ่น (๒๕๖๖-๒๕๗๐) หน้าที่ ๑๒๓ ลำดับที่ ๔ นั้น

ข้อเท็จจริง กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๒. เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

บัดนี้ ผู้รับผิดชอบโครงการได้ดำเนินการตามโครงการในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ โดยมี

รายละเอียดตามโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอ เพื่อโปรดทราบ ผลการดำเนินการโครงการดังกล่าว รายละเอียดรูปภาพ ปรากฏตามบันทึกรายงานผลการดำเนินการโครงการนี้แล้ว

(ลงชื่อ).....จพง.การเงินและบัญชี/ผู้รายงาน
(นางสาวน้ำผึ้ง สุทธิอาจ)

ความเห็น.....

(ลงชื่อ).....ผู้อำนวยการกองการศึกษาฯ
(นางไพจิตร โพธิ์พนา)

ความเห็น.....

(ลงชื่อ)..........รองปลัด อบต.ป่าไม้งาม
(นางสาวอัญญรัตน์ โก๊ะสูงเนิน)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

- ทราบ


(นายทักษิณ ชัยราช)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

คำนำ

ด้วยกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

๑๙ ก.พ.๖๗

สารบัญ

เรื่อง

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑ - ๓

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่าย

๔

หนังสือเชิญเข้าอบรม

๕

หนังสือเชิญเป็นวิทยากรและแบบตอบรับเป็นวิทยากร

๖ - ๗

กำหนดการจัดงานโครงการฯ

๘

รูปภาพโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ชื่อโครงการ

ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ ๑๓

Sustainable Development Goals (SCGs)

ยุทธศาสตร์จังหวัดหนองบัวลำภู

ยุทธศาสตร์การพัฒนา อปท.ในเขต จ.หนองบัวลำภู

ยุทธศาสตร์ อบต.ป่าไม้งาม

ยุทธศาสตร์แนวทางการพัฒนา

ยุทธศาสตร์กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ผลงาน

คณะโครงการ

ผู้อำนวยการ

ระยะเวลาดำเนินการ

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ที่ ๓ ด้านการพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

หมวดหมู่ที่ ๑๒ มีกำลังคนสมรรถนะสูงมุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

เป้าหมายที่ ๔ สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่าง

ครอบคลุมและเท่าเทียมและสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการยกระดับคุณภาพ

ชีวิต

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่น

กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมด้านกีฬา และนันทนาการ

ให้กับประชาชนทุกระดับ

ยุทธศาสตร์ที่ ๖ การจัดหาสนับสนุนส่งเสริมพัฒนากีฬานันทนาการการ

ท่องเที่ยวเชิงการเด็กเยาวชนประชาชน

การศาสนาวัฒนธรรมและนันทนาการ

กีฬาและนันทนาการ

() ต่อเนื่อง (/) ใหม่

นางชยาภรณ์ พันหนองแสน นักวิชาการศึกษาชำนาญการ

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑.หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึง(ฉบับที่ ๗) พ.ศ. ๒๕๖๒ อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ตามมาตรา ๖๗ (๕) ภายใต้บังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบล มีหน้าที่ต้องจัดการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรมและการฝึกอบรมให้แก่ประชาชน

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายประจำปี งบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ขึ้น

๒.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๒. เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

๓.กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในเขตตำบลป่าไม้งาม และผู้สนใจ

๔.งบประมาณ

จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท

๕.สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุม(หลังเดิม) องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

๖. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

๗.วิธีการดำเนินงาน

๑. เสนอขออนุมัติโครงการ

๒. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน เพื่อร่วมวางแผนการและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน

๓. ประชาสัมพันธ์ไปยังประชาชนที่สนใจ เพื่อเข้าร่วมโครงการ เช่น อสม. ผู้นำชุมชน เด็กและเยาวชน

๔. จัดเตรียมวัสดุ / ครุภัณฑ์ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในโครงการ

๕. จัดอบรมออกกำลังกาย เช่น การเต้น แอโรบิค ฯลฯ ให้แก่ตัวแทนหรือผู้นำชุมชน เพื่อจะได้นำประชาชนในตำบลออกกำลังกายต่อไป

๖.

๗. ๘.ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

๘.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางจิตใจ

๒.ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตดี ได้ออกกำลังกาย ลดภาวะความเครียด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับ

ร่างกาย

๓.เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางชยาภรณ์ พันหนองแสน)

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางไพจิตร โพธิ์พนา)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวอัญญรัตน์ โก๊ะสูงเนิน)

รองปลัด องค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไผ่

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายทักษิณ ชัยราช)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไผ่

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายเลิศชัย สีหาวัด)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไผ่

รายละเอียดประกอบค่าใช้จ่ายตามโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗
ณ ห้องประชุม(หลังเดิม)องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไผ่งาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

ในวันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

รายการจัดทา	เป็นเงิน	เบิกจ่ายตามระเบียบ มหาวิทยาลัยใช้จ่ายในการ ฝึกอบรมและการให้บริการ ฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๗
๑ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ๑ ป้าย	๑,๐๐๐	เบิกจ่ายตาม ข้อ ๑๒
๒ ค่าอาหารกลางวัน ๘๕ บาท/คน/วัน จำนวน ๔๐ คน	๓,๔๐๐	
๓ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ ๒๕ บาท/มื้อ จำนวน ๒ มื้อ	๒,๐๐๐	
๔ ค่าวิทยากร ๑ คน จำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท	๓,๖๐๐	ข้อ ๑๗
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)	๑๐,๐๐๐	

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายตามรายการต่างๆสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น

ที่ นก ๗๒๐๕/๗๕



องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม
อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
๓๙๐๐๐

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗

เรียน ประธานอสม.ตำบลป่าไม้งาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตารางรายชื่อ ฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมและส่งตัวแทนอสม. แต่ละชุมชนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสามารถเป็นผู้นำออกกำลังกายให้กับชุมชนต่อไป ได้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเหมือนเช่นเคย ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายทักษิณ ชัยราช)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

หมายเหตุ:การแต่งกายใส่กางเกงขายาวและนำผ้าขาวม้ามาด้วย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

โทรศัพท์ ๐๔๒-๓๑๕๘๓๐

ที่ นก ๓๒๖๐๕/๓๕



องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม
อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู
๓๙๐๐๐

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผอ.อุทิศ แก้วกุลบุตร อดีตท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดหนองบัวลำภู

สิ่งที่แนบมาด้วย รายละเอียดโครงการ/กำหนดการ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ เพื่อเป็นการเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน และโรคอ้วน โดยกำหนดจัดอบรมให้ความรู้ในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗ โดยมีกลุ่มเป้าหมายได้แก่ อสม.ตำบลป่าไม้งาม รวมจำนวนทั้งสิ้น ๕๐ คน รายละเอียดตามสิ่งที่แนบมาด้วย นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย สอนท่าออกกำลังกายสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เป็นอย่างดี จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรเพื่อดำเนินการบรรยายในหัวข้อตามวันและเวลา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายทักษิณ ชัยราช)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

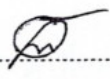
โทรศัพท์ ๐๔๒-๓๑๕๘๓๐

แบบตอบรับร่วมเป็นวิทยากร
โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗
ณ ห้องประชุม (หลังเดิม) องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม
อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

ตามที่ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม ได้เชิญข้าพเจ้า
เป็นวิทยากร ตามหนังสือที่ นก ๗๒๖๐๕/ ๗๕ ลงวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา.....น.
ณ ห้องประชุม (หลังเดิม) องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม นั้น

ข้าพเจ้า พ.อ.ท. แก้วบุญ ตำแหน่ง.....
ที่อยู่ ๖๕ ม.๖ ต.บ้านนา อ.เมือง อ.เลย
โทรศัพท์ ๐๘๑-๓๙๑๓๙๑๖

- ☒ ยินดีเป็นวิทยากร ตามวันเวลาดังกล่าว
☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

(ลงชื่อ) 
(พ.อ.ท. แก้วบุญ)
ตำแหน่ง.....

กำหนดการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณพ.ศ.๒๕๖๗

ในวันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๗

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม อำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู

เวลา ๐๘.๐๐ น.

ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรม

เวลา ๐๘.๓๐ น.

นายเลิศชัย สีหาวิทย์ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม เปิดโครงการฯ

เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๐.๔๐ น.

ผอ.อุทิศ แก้วกุลบุตร ตำแหน่งอดีตท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดหนองบัวลำภู เป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย/สอนท่าออกกำลังกาย/ไลน์แดนซ์/ลีลาศ ฯลฯ

เวลา ๑๐.๔๐ น.- ๑๐.๕๐ น.

พักเบรกเช้า

เวลา ๑๐.๕๐ น.- ๑๒.๐๐ น.

ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย/สอนท่าออกกำลังกาย/ไลน์แดนซ์/ลีลาศ ฯลฯ

เวลา ๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารเที่ยง

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น.

กิจกรรมฝึกปฏิบัติการเต้น แอโรบิค/ลีลาศ/ไลน์แดนซ์

เวลา ๑๕.๓๐ น.- ๑๕.๔๐ น.

พักเบรกบ่าย

เวลา ๑๕.๔๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

กิจกรรมฝึกปฏิบัติการเต้น แอโรบิค/ลีลาศ/ไลน์แดนซ์

หมายเหตุ : ๑.เวลาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒.การแต่งกายเข้าร่วมอบรมสามารถสวมกางเกงได้เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรม

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในวันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

ณ ห้องประชุม(หลังเดิม) องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตัวแทน อสม./หมู่	ลายมือชื่อ (เข้า)	ลายมือชื่อ (ป่วย)
๑	นางสมสวย โคตะพันธ์	อสม. หมู่ ๕	สมสวย	สมสวย
๒	นางศรีสมร บุตรเพ็ง	อสม. หมู่ ๕	ศรีสมร	ศรีสมร
๓	นางสุภาพร เพชรโก	อสม. หมู่ ๕	สุภาพร	สุภาพร
๔	นางเพ็ญสี แก้วประทุม	อสม. หมู่ ๗	เพ็ญสี	เพ็ญสี
๕	นางบุญเกิด แก้วประทุม	อสม. หมู่ ๗	บุญเกิด	บุญเกิด
๖	นางสมทรง กลางนอก	อสม. หมู่ ๗	สมทรง	สมทรง
๗	นางเพ็ญจิต หนูทอง	อสม. หมู่ ๕	เพ็ญจิต	เพ็ญจิต
๘	นางเนาวรัตน์ นาม่าง	อสม. หมู่ ๕	เนาวรัตน์	เนาวรัตน์
๙	นางสงวน กลางนง	อสม. หมู่ ๕	สงวน	สงวน
๑๐	นางหอมหวล ดีหล้า	อสม. หมู่ ๘	หอมหวล	หอมหวล
๑๑	นางอำนาจ พิมพ์คำ	อสม. หมู่ ๘	อำนาจ	อำนาจ
๑๒	นางรัชฎาภรณ์ ศิริสอน	อสม. หมู่ ๘	รัชฎาภรณ์	รัชฎาภรณ์
๑๓	นางตรงพร ทองชาติ	อสม. หมู่ ๑๒	ตรงพร	ตรงพร
๑๔	นางวนิดา วงศ์นารัตน์	อสม. หมู่ ๑๒	วนิดา	วนิดา
๑๕	นางอุบลรัตน์ ศิริบุญมี	อสม. หมู่ ๑๒	อุบลรัตน์	อุบลรัตน์
๑๖	นางเนาวรัตน์ เหล่าจินอัน	อสม. หมู่ ๑๓	เนาวรัตน์	เนาวรัตน์
๑๗	นางบุญเทียม รัตพลที	อสม. หมู่ ๑๓	บุญเทียม	บุญเทียม (11ทาน)
๑๘	นางสมพงษ์ พัฒนศิริชัย	อสม. หมู่ ๑๓	สมพงษ์	สมพงษ์
๑๙	นางล้นทม อุประ	อสม. หมู่ ๑	ล้นทม	ล้นทม
๒๐	นางสาวธัญญาริยา สีเทา	อสม. หมู่ ๑	สีเทา	สีเทา
๒๑	นางประมวลจิต ประนิล	อสม. หมู่ ๑	ประมวลจิต	ประมวลจิต
๒๒	นางสงวน ๓๐๕๓๓๓	อสม. หมู่ ๖	สงวน	สงวน
๒๓	นางรุ่งหยา ๓๐๖๓๓	อสม. หมู่ ๖	รุ่งหยา	รุ่งหยา
๒๔	นางประจักษ์ ติมล	อสม. หมู่ ๓	ประจักษ์	ประจักษ์
๒๕	นางเจียม เกตุศรี	อสม. หมู่ ๓	เจียม	เจียม
๒๖	นางละออง แก้วอุบล	อสม. หมู่ ๒	ละออง	ละออง
๒๗	นางสุพร ชัยราช	อสม. หมู่ ๒	สุพร	สุพร

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในวันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๗

ณ ห้องประชุม(หลังเดิม) องค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม

๑	นายสีตยา ๑๐๐ มว	(สมัคร. ๓. 3)	สีตยา	สีตยา
๒	นาย ศร ๑๑๖ มว	๐.๑๖.๖. 5	ศร	ศร
๓	นาย ทอรัช ๑๒๖ มว	๐.๑๒.๖. ๕	ทอรัช	ทอรัช
๔	นาย พันธ์ ๑๓๖ มว	๐.๑๓.๖. ๕		
๕	นาย กนก ๑๔๖ มว	๐.๑๔.๖. 5		
๖	นาย ๑๑๖ มว	๐.๑๑.๖. 6	๑๑๖	๑๑๖
๗	นาย อำนาจ ๑๒๖ มว	๐.๑๒.๖. 10	อำนาจ	อำนาจ
๘	นาย ๑๓๖ มว	๐.๑๓.๖. 10	๑๓๖	๑๓๖
๙	นาย ๑๔๖ มว	๐.๑๔.๖. 10	๑๔๖	๑๔๖
๑๐	นาย ๑๕๖ มว	๐.๑๕.๖. 11	๑๕๖	๑๕๖
๑๑	นาย ๑๖๖ มว	๐.๑๖.๖. 11	๑๖๖	๑๖๖
๑๒	นาย ๑๗๖ มว	๐.๑๗.๖. 11	๑๗๖	๑๗๖
๑๓	นาย ๑๘๖ มว	๐.๑๘.๖. 11	๑๘๖	๑๘๖
๑๔	นาย ๑๙๖ มว	๐.๑๙.๖. 11	๑๙๖	๑๙๖
๑๕	นาย ๒๐๖ มว	๐.๒๐.๖. 11	๒๐๖	๒๐๖
๑๖	นาย ๒๑๖ มว	๐.๒๑.๖. 11	๒๑๖	๒๑๖
๑๗	นาย ๒๒๖ มว	๐.๒๒.๖. 11	๒๒๖	๒๒๖
๑๘	นาย ๒๓๖ มว	๐.๒๓.๖. 11	๒๓๖	๒๓๖
๑๙	นาย ๒๔๖ มว	๐.๒๔.๖. 11	๒๔๖	๒๔๖
๒๐	นาย ๒๕๖ มว	๐.๒๕.๖. 11	๒๕๖	๒๕๖
๒๑	นาย ๒๖๖ มว	๐.๒๖.๖. 11	๒๖๖	๒๖๖
๒๒	นาย ๒๗๖ มว	๐.๒๗.๖. 11	๒๗๖	๒๗๖
๒๓	นาย ๒๘๖ มว	๐.๒๘.๖. 11	๒๘๖	๒๘๖
๒๔	นาย ๒๙๖ มว	๐.๒๙.๖. 11	๒๙๖	๒๙๖
๒๕	นาย ๓๐๖ มว	๐.๓๐.๖. 11	๓๐๖	๓๐๖
๒๖	นาย ๓๑๖ มว	๐.๓๑.๖. 11	๓๑๖	๓๑๖
๒๗	นาย ๓๒๖ มว	๐.๓๒.๖. 11	๓๒๖	๓๒๖
๒๘	นาย ๓๓๖ มว	๐.๓๓.๖. 11	๓๓๖	๓๓๖
๒๙	นาย ๓๔๖ มว	๐.๓๔.๖. 11	๓๔๖	๓๔๖
๓๐	นาย ๓๕๖ มว	๐.๓๕.๖. 11	๓๕๖	๓๕๖
๓๑	นาย ๓๖๖ มว	๐.๓๖.๖. 11	๓๖๖	๓๖๖
๓๒	นาย ๓๗๖ มว	๐.๓๗.๖. 11	๓๗๖	๓๗๖
๓๓	นาย ๓๘๖ มว	๐.๓๘.๖. 11	๓๘๖	๓๘๖
๓๔	นาย ๓๙๖ มว	๐.๓๙.๖. 11	๓๙๖	๓๙๖
๓๕	นาย ๔๐๖ มว	๐.๔๐.๖. 11	๔๐๖	๔๐๖
๓๖	นาย ๔๑๖ มว	๐.๔๑.๖. 11	๔๑๖	๔๑๖
๓๗	นาย ๔๒๖ มว	๐.๔๒.๖. 11	๔๒๖	๔๒๖
๓๘	นาย ๔๓๖ มว	๐.๔๓.๖. 11	๔๓๖	๔๓๖
๓๙	นาย ๔๔๖ มว	๐.๔๔.๖. 11	๔๔๖	๔๔๖
๔๐	นาย ๔๕๖ มว	๐.๔๕.๖. 11	๔๕๖	๔๕๖
๔๑	นาย ๔๖๖ มว	๐.๔๖.๖. 11	๔๖๖	๔๖๖
๔๒	นาย ๔๗๖ มว	๐.๔๗.๖. 11	๔๗๖	๔๗๖
๔๓	นาย ๔๘๖ มว	๐.๔๘.๖. 11	๔๘๖	๔๘๖
๔๔	นาย ๔๙๖ มว	๐.๔๙.๖. 11	๔๙๖	๔๙๖
๔๕	นาย ๕๐๖ มว	๐.๕๐.๖. 11	๕๐๖	๕๐๖
๔๖	นาย ๕๑๖ มว	๐.๕๑.๖. 11	๕๑๖	๕๑๖
๔๗	นาย ๕๒๖ มว	๐.๕๒.๖. 11	๕๒๖	๕๒๖
๔๘	นาย ๕๓๖ มว	๐.๕๓.๖. 11	๕๓๖	๕๓๖
๔๙	นาย ๕๔๖ มว	๐.๕๔.๖. 11	๕๔๖	๕๔๖
๕๐	นาย ๕๕๖ มว	๐.๕๕.๖. 11	๕๕๖	๕๕๖
๕๑	นาย ๕๖๖ มว	๐.๕๖.๖. 11	๕๖๖	๕๖๖
๕๒	นาย ๕๗๖ มว	๐.๕๗.๖. 11	๕๗๖	๕๗๖
๕๓	นาย ๕๘๖ มว	๐.๕๘.๖. 11	๕๘๖	๕๘๖
๕๔	นาย ๕๙๖ มว	๐.๕๙.๖. 11	๕๙๖	๕๙๖
๕๕	นาย ๖๐๖ มว	๐.๖๐.๖. 11	๖๐๖	๖๐๖
๕๖	นาย ๖๑๖ มว	๐.๖๑.๖. 11	๖๑๖	๖๑๖

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖
ลงทะเบียนเพื่อเข้ารับการฝึกอบรม



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าไม้งาม กล่าวเปิดโครงการ



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖

ผอ.อุทิศ แก้วกุลบุตร ตำแหน่งอดีตท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดหนองบัวลำภู เป็นวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ
วิธีการออกกำลังกาย



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖ สอนทำยืดเส้นยืดสายวอมกล้ามเนื้อเบื้องต้น



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖ สอนทำยืดเส้นยืดสายวอมกล้ามเนื้อเบื้องต้น



โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖
วิทยากรสอนออกกำลังกายท่าต่างๆ





โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖
วิทยากรสอนออกกำลังกายท่าต่างๆ





โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๖
วิทยาการสอนต้นลีลาศ





โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖

มีการแบ่งกลุ่มออกมาเต้นโชว์ทำออกกำลังกาย





โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖
วันที่ ๑๔ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖
เสร็จสิ้นโครงการ



