บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม โทร. ๐๓๗-๖๒๐๑-๙๑

ที่ ปจ ๗๒๒๐๑/๕๕๗ **วันที่** ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม

ตามที่ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินกิจกรรมโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ ในเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ ลานอเนกประสงค์ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม ตำบลโนนห้อม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๖๐ คน นั้น

บัดนี้ ได้ดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นตามวัตถุประสงค์เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ต่อไป รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นายสัณฐิติ เอื้อการณ์)
ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(นางสาวสายฝน ยาพิลา)
นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป เรียนเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวกาญจนา สายัญ)
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาราชการแทน
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

ความคิดเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม เรียนเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวกาญจนา สายัญ)
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาราชกาแทน
หัวหน้าสำนักปลัด

ความคิดเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม - ทราบ .อนุมัติ/อนุญาต/ให้ดำเนินการตามเสนอ

(นางพิมพาวรรณ์ นิลน้อย)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม

ความคิดเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม.....

(นางสาวกมลพร สุบุตรดี)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม

สรุปผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
" Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี "
เดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม

อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

ผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ " Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี "
ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙ ตำบลโนนห้อม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

๑.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสภาพสังคมและวิถีชีวิตของประชาชนส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจากกระแสโลกาภิวัตน์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้คนในชุมชนมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Lifestyle) มากขึ้น ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมถึงความเครียดสะสมจากการทำงานและสภาพเศรษฐกิจ

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกถือเป็นวิธีที่ง่าย สนุกสนาน และเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก จึงได้จัดทำ"โครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี" ขึ้นเพื่อเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ สนุก และต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเวทีแห่งความสามัคคีของคนในชุมชน ที่ร่วมกัน "ขยับร่างกาย เพื่อสร้างสุขภาพและพลังบวก" อย่างยั่งยืน

๒.วัตถุประสงค์

๑.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี

๒.เพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนให้แข็งแรง สมบูรณ์ และมีความสุข

๓.เพื่อกระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้านสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๔.เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี ความสามัคคี และบรรยากาศแห่งความสุขระหว่างคนในชุมชน

๕.เพื่อให้ชุมชนเกิดวัฒนธรรมการออกกำลังกาย "สนุกได้ สุขภาพดีไปพร้อมกัน" อย่างยั่งยืน

๓. กลุ่มเป้าหมายการดำเนินการ

ประชาชนผู้ที่สนใจ จำนวน ๖๐ คน

๔.ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙

/๕.ขั้นตอน...

๕.ขั้นตอนดำเนินการ

๑. ประชุมวางแผนการดำเนินโครงการ

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ “Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี”

๓. จัดหาครูแอโรบิกหรือวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย

๔. ดำเนินกิจกรรมเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

๕. ติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการ

๖.งบประมาณในการดำเนินการ

จำนวน .....๓๑,๗๐๐..... บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าน้ำดื่ม ๖๐ คน x ๑๕ บาท x ๒๖ มื้อ เป็นเงิน ๒๓,๔๐๐ บาท
- ค่าวิทยากร ๑ คน x ๒๖ ชั่วโมง x ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๗๘๐๐ บาท
- ค่าป้ายโครงการ จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 31,700 บาท สามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการ

๗.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๒. ชุมชนมีความสามัคคีและเกิดบรรยากาศการออกกำลังกายร่วมกัน
๓. เกิดกิจกรรมต่อยอดด้านสุขภาพในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๘. ผลดำเนินกิจกรรม

- จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก **สัปดาห์ละ ๒ วัน วันละ ๑ ชั่วโมง** (ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙)

- ภายในกิจกรรมมีการวอร์มร่างกาย ท่าเต้นแอโรบิกหลากหลายแนว และกิจกรรมผ่อนคลาย

- จัดกิจกรรมพิเศษ เช่น “วันรวมพลัง Fit & Fun” เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มความสนุกสนาน

- เก็บข้อมูลจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง

- สำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมและประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ

- สรุปผลการดำเนินงานพร้อมข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโครงการในครั้งต่อไป

/สรุปผล...

สรุปผลการประเมิน และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการประเมิน

จากการประเมินโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อมอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ สรุปได้ว่าการจัดทำโครงการแอโรบิค เพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ ซึ่งองค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์สนุก และต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเวทีแห่งความสามัคคีของคนในชุมชน ที่ร่วมกัน “ขยับร่างกาย เพื่อสร้างสุขภาพและพลังบวก” อย่างยั่งยืนในเขตพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อมมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม จำนวน ๘ หมู่บ้าน ได้ทราบ ประชาชนมีความร่วมมือเป็นอย่างดี เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ปัญหาและอุปสรรค

-

ข้อเสนอแนะ

-

ภาพผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี

วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๙

วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๙

วันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๙

วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๙