



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม โทร. ๐๓๗-๖๒๐๑-๕๑

ที่ ปจ ๓๒๒๐๑/๕๕๗

วันที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เดินสนุก สุขภาพดี

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม

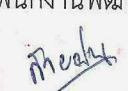
ตามที่ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินกิจกรรมโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เดินสนุก สุขภาพดี เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ ในเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ ลานอเนกประสงค์ขององค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๖๐ คน นั้น

บัดนี้ ได้ดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นตามวัตถุประสงค์เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เดินสนุก สุขภาพดี เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ต่อไป รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

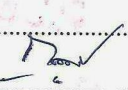

(นายสันธิติ เอื้อการณ)

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน


(นางสาวสายฝน ยาพิลา)

นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

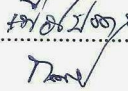
ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป.....


(นางสาวกาญจนา สายัญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาการแทน

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

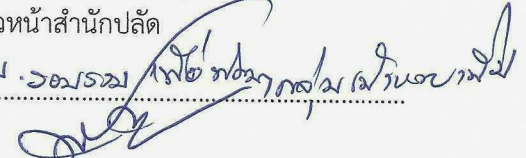
ความคิดเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม.....


(นางสาวกาญจนา สายัญ)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาการแทน

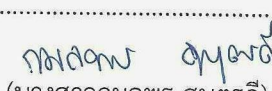
หัวหน้าสำนักปลัด

ความคิดเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม.....


(นางพิมพ์วรรณ นิลน้อย)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม

ความคิดเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม.....


(นางสาวกมลพร สุนทรดี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม

สรุปผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
“ Fit & Fun เต็มสนุก สุขภาพดี ”
เดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙



องค์การบริหารส่วนตำบลโนนห้อม
อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

ผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ “ Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี ”
ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙ ตำบลโนนหอม อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

๑. หลักการและเหตุผล

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

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคถือเป็นวิธีที่ง่าย สนุกสนาน และเหมาะกับทุกเพศทุกวัย เพราะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนในชุมชน

องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม 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

ประชาชนผู้สนใจ จำนวน ๖๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๖๙

๕. ขั้นตอนดำเนินการ

๑. ประชุมวางแผนการดำเนินโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ “Fit & Fun เต้นสนุก สุขภาพดี”
๓. จัดหาครูแอโรบิกหรือวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย
๔. ดำเนินกิจกรรมเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
๕. ติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการ

๖.งบประมาณในการดำเนินการ

จำนวน๓๑,๗๐๐..... 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 ๒๕๖๔)

- ภายในกิจกรรมมีการวอร์มร่างกาย ทำแอโรบิกหลากหลายแนว และกิจกรรมผ่อนคลาย
- จัดกิจกรรมพิเศษ เช่น “วันรวมพลัง Fit & Fun” เพื่อสร้างแรงจูงใจและเพิ่มความสุขสนาน
- เก็บข้อมูลจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง
- สำนวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมและประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ
- สรุปผลการดำเนินงานพร้อมข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโครงการในครั้งต่อไป

/สรุปผล...

สรุปผลการประเมิน และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการประเมิน

จากการประเมินโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต็มสนุก สุขภาพดี องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอมอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ สรุปได้ว่าการจัดทำโครงการแอโรบิค เพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต็มสนุก สุขภาพดี องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม ได้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ ซึ่งองค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก เพื่อเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพของตนเองผ่านการออกกำลังกายแบบสร้างสรรค์ สนุก และต่อเนื่อง อีกทั้งยังเป็นเวทีแห่งความสามัคคีของคนในชุมชน ที่ร่วมกัน “ขยับร่างกาย เพื่อสร้างสุขภาพและพลังบวก” อย่างยั่งยืนในเขตพื้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอมมีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลโนนหอม จำนวน ๘ หมู่บ้าน ได้ทราบ ประชาชนมีความร่วมมือเป็นอย่างดี เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ปัญหาและอุปสรรค

-

ข้อเสนอแนะ

-

1. เสนอแนะให้ อบต.โนนหอม
มอบหมายให้ อบต.โนนหอม
มอบหมายให้ อบต.โนนหอม
มอบหมายให้ อบต.โนนหอม

ศูนย์พัฒนาฯ

ภาพผลการดำเนินงานโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ Fit & Fun เต็มสนุก 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

