

โครงการผู้สูงวัยบ้านเชียงใหม่

ใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย

ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชียงใหม่

หมู่ที่ 3

ตำบลแจ้ห่ม

อำเภอแจ้ห่ม

จังหวัดลำปาง

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแจ้ห่ม

เรื่อง ขอสื่อเสนอแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม “ ผู้สูงวัยบ้านเชียงหมั่นใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย “

เรียน ประธานกรรมการ กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแจ้ห่ม

ด้วยชมรมผู้สูงอายุบ้านเชียงหมั่นหมู่ที่ 3 มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม “ ผู้สูงวัยบ้านเชียงหมั่นใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย “ ในงบประมาณ 2565 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแจ้ห่ม เป็นเงิน 12,600 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน /โครงการ /กิจกรรม ลงรายละเอียด)

1. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพ หรือกระบวนการสร้างสมรรถภาพ ให้คนเรามีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพเป็นการเอื้ออำนวยให้มีสภาวะร่างกาย จิตใจ และความเป็นอยู่ในสังคมที่สมบูรณ์หรือชุมชนระบุงสิ่งทีจำเป็นในการที่จะออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และในการเปลี่ยนแปลงสุขภาพดีขึ้น เป็นแนวความคิดด้านบวกที่เน้นทรัพยากรทางสังคมและส่วนบุคคล การส่งเสริมสุขภาพจึงไม่ใช่เป็นความรับผิดชอบของหน่วยงานด้านสุขภาพเท่านั้น แต่รวมไปถึงการที่ประชาชนมีการปฏิบัติให้เกิดวิถีชีวิตที่ดี เพื่อให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงที่คืบหน้า ทางชมรมผู้สูงอายุบ้านเชียงหมั่น หมู่ที่ 3 จึงได้จัดทำโครงการดังกล่าวขึ้น เพื่อเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงวัยในพื้นที่

2. วัตถุประสงค์ /ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้ผู้สูงวัยได้รับความรู้ ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ร้อยละ 80
2. เพื่อให้ผู้สูงวัยได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ร้อยละ 80

3. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป และผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 50 คน

4. วิธีดำเนินการ

1. จัดทำแผนงาน โครงการและขออนุมัติ
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ผู้นำชุมชน อสม.และผู้สูงวัย ให้รับทราบโครงการ
3. จัดอบรมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย แก่กลุ่มเป้าหมายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้

5. ระยะเวลาดำเนินการ

สิงหาคม พ.ศ. 2565

6. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์วัดเชียงหมั้น หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

7. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลแจ้ห่ม จำนวน 12,600 บาท
รายละเอียดดังนี้

1.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อ มื้อละ 50 บาท จำนวน 50 คน	เป็นเงิน	2,500 บาท
2.ค่าอาหารว่าง จำนวน 2 มื้อ มื้อละ 25 บาท จำนวน 50 คน	เป็นเงิน	2,500 บาท
3.ค่าวิทยากร จำนวน 2 คน คนละ 3 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 300 บาท	เป็นเงิน	1,800 บาท
4.ค่าป้ายโครงการ ขนาด 1x3 เมตร จำนวน 1 ป้าย ป้ายละ 450 บาท	เป็นเงิน	450 บาท
5.ค่าปากกา จำนวน 50 ด้าม ด้ามละ 5 บาท	เป็นเงิน	250 บาท
7.ค่าจ้างเหมาถ่ายเอกสารแบบทดสอบความรู้ ก่อน - หลัง จำนวน 100 ชุด ชุดละ 1 บาท	เป็นเงิน	100 บาท
8.เครื่องเสียงพร้อมลำโพง จำนวน 1 ชุด	เป็นเงิน	5,000 บาท

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงวัยได้รับความรู้ ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ร้อยละ 80
2. ผู้สูงวัยได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ร้อยละ 80

9. สรุปแผนงาน / โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯลงรายละเอียด โดยในแต่ละหัวข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

9.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม(ตามประกาศ พ.ศ.2561 ข้อ 10)

ชื่อ (หน่วยงาน /องค์กร/กลุ่มประชาชน) ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชียงหมั้น หมู่ 3

- 1.หน่วยงานบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. (ข้อ 10 (1))
- 2. หน่วยงานสาธารณสุขเช่น อปท. (ข้อ 10 (1))
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. (ข้อ 10 (1))
- 4. หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน (ข้อ 10 (2))
- 5.องค์กรหรือกลุ่มประชาชน (ข้อ 10 (2))
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (ข้อ 10 (3))
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) (ข้อ 10 (4))

9.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1.สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยงานบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ 10 (1))
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กร หรือกลุ่มประชาชน (ข้อ 10 (2))
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก / ผู้สูงอายุ / คนพิการ) (ข้อ 10 (3))
- 4. สนับสนุนการบริหาร หรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ 10 (4))
- 5.สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิด โรคระบาด หรือภัยพิบัติ (ข้อ 10 (5))

9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- | | | |
|---|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> 1.กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 4. กลุ่มวัยทำงาน | จำนวน | คน |
| <input checked="" type="checkbox"/> 5.กลุ่มผู้สูงอายุ | จำนวน | 50 คน |
| <input type="checkbox"/> 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 8.กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง | จำนวน | คน |
| <input type="checkbox"/> 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ 10 (4)) | | |
| <input type="checkbox"/> 10. กลุ่มอื่นๆ(ระบุ) | จำนวน | คน |

9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 9.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 1.การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 4. การรณรงค์ /ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมและให้ความรู้
 - 5.การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 6. การคัดกรองและการดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 8.อื่น ๆ (ระบุ)

9.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมและให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา และอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

9.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย /กระบวนการเรียนรู้ /ความฉลาดทางปัญญา และอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ /ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด /ยาสูบ /เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

9.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ / ตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด / ยาสูบ / เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ).....

9.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ).....

9.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ).....

9.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ที่มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ).....

9.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรองประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้ที่มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเชื่อมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์ / ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่นๆ (ระบุ).....

9.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ 10 (4))

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม / พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ / ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ (ระบุ).....

9.4.10 กลุ่มอื่นๆ (ระบุ).....

- 1. อื่นๆ (ระบุ).....

(ลงชื่อ)..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางนันทิณี เรียงไรสวัสดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านเชียงหมั่น หมู่ที่ 3

วันที่ 5 เดือน เมษายน พ.ศ. 2565

(ลงชื่อ)..... ผู้อนุมัติแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

()

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น

หรือพื้นที่เทศบาลตำบลแจ้ห่ม

วันที่ เดือน พ.ศ. 2565

กำหนดการจัดกิจกรรม

โครงการผู้สูงวัยบ้านเชียงหมั่นใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย

วันที่.....

ณ ศาลาเอนกประสงค์วัดเชียงหมั่น หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

.....

เวลา 08.00 น. – 08.30 น.	ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
เวลา 08.30 น. – 09.00 น.	พิธีเปิด
เวลา 09.00 น. – 10.30 น.	การทำแบบทดสอบก่อนเรียน การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเช่น ความหมาย สำคัญและประโยชน์
เวลา 10.30 น. – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 10.45 น. – 12.00 น.	การสาธิตการออกกำลังกาย
เวลา 12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 น. – 14.30 น.	การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
เวลา 14.30 น. – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 14.45 น. – 16.30 น.	การให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การทำแบบทดสอบหลังเรียน

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รายชื่อผู้สูงอายุบ้านเชียงหมั่น เข้าร่วมการอบรม
เรื่อง โครงการ / กิจกรรม ผู้สูงวัยบ้านเชียงหมั่นใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย
วันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2565 เวลา 08.30 – 16.00 น.
ณ ศาลาวัดเชียงหมั่น หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

ผู้เข้าอบรม จำนวน 50 คน มีดังนี้

1. นางนันทิณี เรียงไรสวัสดิ์
2. นายสมบัติ จิตระวาง
3. นางสังวาลย์ ชูระสิทธิ์
4. นางสุทธีรา บุญช่วย
5. นางสาวจันทร์พอง ป็องกัน
6. นางบุญทัน เมฆอุตสาห์
7. นางทองเพียร สวยฉลาด
8. นายวิจิตร อุ่นทรัพย์
9. นายสำเริง เปล่งใส
10. นางปอด อุคหนุน
11. นางเพ็ญ ตันชะ
12. นางพวงเงิน ออกผึ้ง
13. นางไพรี สารีเครือ
14. นางศรลัทธิพงษ์ ป็องกัน
15. นางหนิม สีโว
16. นายแถม เปล่งใส
17. นายมานิตย์ อินตะ
18. นางม้วน เปล่งใส
19. นายทรง ธิยะ
20. นายสุพล จิตกล้า
21. นายนิกร เสียงดี
22. นายชนต์ ธิยะ

23. นายบุญเทียม นะทำ
24. นางสาวพรรณณี เมฆอุตส่าห์
25. นายสมศักดิ์ จิตชุ่ม
26. นายรชานนท์ แจ่มใส
27. นางสาวจรรยา เตรียมแรง
28. นางสมบูรณ์ จันทรา
29. นางคำปู้ด สวยฉลาด
30. นางสาวพรพรรณ จิตกล้า
31. นางสาวมาลัย จันทรา
32. นางจันทร์ แจ่มใส
33. นางสมจิต ฟองน้ำ
34. นางเจริญ เมฆอุตส่าห์
35. นางประคอง เมฆอุตส่าห์
36. นางจันทร์ดี ต๊ะปิ้ง
37. นางอุบล ทามิน
38. นางบัวเขียว คำผง
39. นางยอดเรือน หน้านวล
40. นางจันดี สมร่วง
41. นางจินดา แสงระยับ
42. นางสาวดวงเดือน เตรียมแรง
43. นางศศิกัญญา ไก่แก้ว
44. นางนิภารัตน์ อยู่สุข
45. นางสาว เจนคิด
46. นางจันทร์ดี เตรียมแรง
47. นางสาววันดี จันทรา
48. นางสุพร สลีสองสม
49. นางรัศมี เมฆอุตส่าห์
50. นางสาวบุญรัตน์ เตรียมแรง

แบบลงทะเบียนการอบรม โครงการ / กิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุบ้านเชียงใหม่

หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

เรื่อง โครงการ / กิจกรรม ผู้สูงอายุบ้านเชียงใหม่ใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย

วันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2565 เวลา 08.30 - 16.00 น.

ณ ศาลาวัดเชียงใหม่ หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ตำบล	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
				เช้า	บ่าย	
นางนันทิณี ชัยโรจสวัสดิ์	58	3	แจ้ห่ม	๑๕	๑๕	
นางเป็ญใจ นวคำ	152	3	แจ้ห่ม	น	น	
ศรีวิไลวรรณ ฝัองกัน	68	3	แจ้ห่ม	๒๒	๒๒	
นางสุกษิรา มนธวัช	66	3	แจ้ห่ม	๑๕	๑๕	
นางวิภาชนันท์ ไฉนใจ	๒๕	3	แจ้ห่ม	๑๕	๑๕	
จินตยา แสงระยับ	14๒	3	แจ้ห่ม	จินต	จินต	
มิ่งมิ่ง อดทน	37	3	แจ้ห่ม	มิ่ง	มิ่ง	
โดยมลิลา เรือง ไร่ฝ้าย	36	3	แจ้ห่ม	ด	ด	
นาง สนิทกัญญา ไทแก้ว	11	3	แจ้ห่ม	สนิท	สนิท	
นาง ประจวบ เมฆอมตสวรรค์	169	3	แจ้ห่ม	ประจวบ	ประจวบ	
ทศพร ชีวะ	62	3	แจ้ห่ม	ทศ	ทศ	
เรียม ด้วง	16๕	3	แจ้ห่ม	เรียม	เรียม	
นางสาว ชนชิต	139	3	แจ้ห่ม	ชช	ชช	
นาง ฝ้าย ลิ้นทราย	170	3	แจ้ห่ม	ฝ้าย	ฝ้าย	
จันทร์พอง ฝัองกัน	๑๑	3	แจ้ห่ม	จพ	จพ	
จิรพรดี ตรีเพ็ญ	16	3	แจ้ห่ม	จิร	จิร	
เจริญ เมฆอมตสวรรค์	10	3	แจ้ห่ม	เจริญ	เจริญ	
นพิต ไร่ฝ้าย	15	3	แจ้ห่ม	นพิต	นพิต	
ศุภร รัตนดิลก	45	3	แจ้ห่ม	ศุภ	ศุภ	
ทวีร์ ศรีวิไล	136	3	แจ้ห่ม	ทวี	ทวี	
นางวัน อดิษฐ์	116	3	แจ้ห่ม	นวัน	นวัน	

ชื่อ - สกุล	บ้านเลขที่	หมู่ที่	ตำบล	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
				เข้า	ขาย	
นางคำปัด สวมลดา	123	3	แจ้ห่ม	คำปัด	คำปัด	
ขจรวิทย์ บุณินาถ	747	3	แจ้ห่ม	ขจรวิทย์	ขจรวิทย์	
ชัชชาติ สมนาน	83	3	แจ้ห่ม	ชัชชาติ	ชัชชาติ	
สงวน ออธิตะ	171	3	แจ้ห่ม			
มาลีศรี อินทร์	200	3	แจ้ห่ม	มาลีศรี	มาลีศรี	
สมเชิด ตรีชัย	17	3	แจ้ห่ม	สมเชิด	สมเชิด	
มุกข์วิทย์ เจริญแสง	80	3	แจ้ห่ม	มุกข์วิทย์	มุกข์วิทย์	
มนทิษะ สมนาน	2	3	แจ้ห่ม	มนทิษะ	มนทิษะ	
วิเชียร ชะรัมย์	138	3	แจ้ห่ม	วิเชียร	วิเชียร	
ทองสงวน พงษ์วิทย์	12	3	แจ้ห่ม	ทองสงวน	ทองสงวน	
อรุณ ออธิตะ	39	3	แจ้ห่ม	อรุณ	อรุณ	
สมานนท์ จันทรา	151	3	แจ้ห่ม	สมานนท์	สมานนท์	
วิเชียร จันทรา	106	3	แจ้ห่ม	วิเชียร	วิเชียร	
เอกนิกร เลี้ยวดี	154	3	แจ้ห่ม	เอกนิกร	เอกนิกร	
ลาภวิทย์ เกียรติทรงแสง	75	3	แจ้ห่ม	ลาภวิทย์	ลาภวิทย์	
วิภาวิทย์ สมนาน	60	3	แจ้ห่ม	วิภาวิทย์	วิภาวิทย์	
วิเศษ ปลอดวิทย์	63	3	แจ้ห่ม	วิเศษ	วิเศษ	
มาลีศรี สมนาน	57	3	แจ้ห่ม	มาลีศรี	มาลีศรี	
จิตร อสงวน	28	3	แจ้ห่ม	จิตร	จิตร	
สมานนท์ จิตรวิทย์	88	3	แจ้ห่ม	สมานนท์	สมานนท์	
ชัชชาติ อสงวน	78	3	แจ้ห่ม	ชัชชาติ	ชัชชาติ	
พรพรรณ เจริญแสง	150	3	แจ้ห่ม			
พรพรรณ จิตรวิทย์	83	3	แจ้ห่ม	พรพรรณ	พรพรรณ	
วิภาวิทย์ สมนาน	137	3	แจ้ห่ม	วิภาวิทย์	วิภาวิทย์	
อนุชิต ทามัน	104	3	แจ้ห่ม	อนุชิต	อนุชิต	
วิเศษ สมนาน	135	3	แจ้ห่ม	วิเศษ	วิเศษ	
วิเศษ สมนาน	167	3	แจ้ห่ม	วิเศษ	วิเศษ	
สมานนท์ จิตรวิทย์	50	3	แจ้ห่ม	สมานนท์	สมานนท์	
วิเศษ สมนาน	55	3	แจ้ห่ม	วิเศษ	วิเศษ	

กำหนดการจัดกิจกรรม
โครงการผู้สูงวัยบ้านเชียงหมั่นใส่ใจสุขภาพการออกกำลังกาย
วันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2565
ณ ศาลาวัดเชียงหมั่น หมู่ที่ 3 ตำบลแจ้ห่ม อำเภอแจ้ห่ม จังหวัดลำปาง

.....

เวลา 08.00 น. – 08.30 น.	ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม
เวลา 08.30 น. – 09.00 น.	พิธีเปิด
เวลา 09.00 น. – 10.30 น.	การทำแบบทดสอบก่อนเรียน การให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเช่น ความหมาย สำคัญและประโยชน์
เวลา 10.30 น. – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 10.45 น. – 12.00 น.	การสาธิตการออกกำลังกาย
เวลา 12.00 น. – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 น. – 14.30 น.	การ ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย
เวลา 14.30 น. – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
เวลา 14.45 น. – 16.30 น.	การให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การทำแบบทดสอบหลังเรียน

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



ประชาชนชมรมผู้สูงอายุก้าวรายนาน



ประชาชนในพิธีเปิดการอบรม