ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วย "ตาราง 9 ช่อง"ตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2563

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น มีความประสงค์ จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วย "ตาราง 9 ช่อง" ตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น เป็นจำนวนเงิน ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดหลักการและเหตุผล

"สมอง" ถือได้ว่าเป็นศูนย์บัญชาการหลักที่ใช้ในการสั่งการระบบต่างๆ ของร่างกาย การที่สมองของคนเราจะพัฒนาไปได้ด้วยดี ส่วนหนึ่งเกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกาย และกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งการพัฒนาสมองสามารถทำได้ด้วยวิธีง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายเพื่อช่วยการทำงานของระบบประสาท ทำให้ความจำแม่นยำ และยังช่วยให้สามารถมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง รศ. เจริญ กระบวนรัตน์ ผู้คิดค้นการออกกำลังกายด้วยตาราง ๙ ช่อง กล่าวว่า ตาราง ๙ ช่อง เป็นการออกกำลังชนิดหนึ่งที่ถูกคิดค้น และนำไปพัฒนาในเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ ซึ่งปัจจุบันการออกกำลังกายโดยการใช้ตาราง ๙ ช่องนั้นมีมาก ไม่ว่าจะเป็นการนำไปประยุกต์ใช้ในการเต้นแอโรบิก หรือ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะนำเทคนิคนั้นมาผสมผสานให้เข้ากับจังหวะเพลง เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุก สนานเพลิดเพลิน

"ปัจจุบันการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุ จะมีปัญหาเรื่องการทรงตัว หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะทำได้ช้าลงกว่าปกติ เราจึงสร้างตาราง ๙ ช่องนี้ขึ้นมา โดยอาศัยหลักการเคลื่อนไหวของมนุษย์ การใช้งานนั้นจะขึ้นอยู่กับว่าเราจะวางเงื่อนไขให้กับสมองอย่างไร และต้องกำหนดการเคลื่อนที่ของร่างกายในแบบต่างๆ โดยที่ไม่มีหลักเกณฑ์ตายตัว ซึ่งทุกคนสามารถนำมาปรับใช้ได้ตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้สูงอายุ ถือเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยมาก อีกทั้งยังมีประโยชน์ในด้านกระตุ้นการทำงานของสมองเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดเสริมสร้างความจำได้"

ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ได้รับความรู้ถึงประโยชน์ของพืชผักที่มีต่อสุขภาพและการบำบัดรักษาโรค เป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

๑) เพื่อส่งเสริมสุสุขภาพร่างกาย จิตใจ ฝึกสมาธิในการทำกิจกรรม และฝึกปฏิกิริยารับรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว ให้แก่ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอ้น

๒./๒) เพื่อ...

สแกนด้วย CamScanner

๒) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลแก้มอ้น มีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้

๒. วิธีดำเนินการ

๑) เขียนโครงการ

๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน

๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ

๕) ดำเนินงามตามโครงการ

- ตรวจสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
- เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบ"
- เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง ๙ ช่อง

๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

๗) กิจกรรมสันทนาการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ และกลุ่มเป้าหมาย

เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ / ผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น จำนวน ๑๕๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

๑) ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๒) ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑ ตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๓) ศาลาวัดรางเข่ หมู่ที่ ๔ ตำบลแก้มอ้น อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอ้น รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) ดังนี้

๕.๑ ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒,๐๐๐ บาท

วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑,๐๐๐ บาท

วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๗๕๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๓,๗๕๐ บาท (สามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทบาทถ้วน)

๕.๒ ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๔,๘๐๐ บาท

วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๒,๔๐๐ บาท

วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๙,๐๐๐ บาท (เก้าพันบาทถ้วน)

๕.๓ ค่าสมนาคุณวิทยากรในการบรรยายและจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ

จำนวน ๓ ครั้งๆละ ๒ ช.ม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)

๕.๔ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (ขนาด ๑๐๐ x ๒๕๐ ซม.) จำนวน ๑ ป้าย เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบห้าบาทถ้วน)

๓./ รวม.....

สแกนด้วย CamScanner

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ผู้สูงอายุได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒) ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมอง ฝึกปฏิกิริยาการรับรู้ของร่างกาย ตลอดจนพัฒนาความคิด การตัดสินใจ

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (ผู้เสนอฯลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรม กองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น

☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐(๑)]

☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☐ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]

☐ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

☐ ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]

☐ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

☐ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

☐ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

☐ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☐ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

☐ ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๔./ ๗.๔ กิจกรรม.....

สแกนด้วย CamScanner

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๐,๗๐๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ผู้สูงอายุได้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างถูกวิธีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒) ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมอง ฝึกปฏิภาณไหวพริบในการรับรู้ของร่างกาย คลอดจนพัฒนาความคิด การตัดสินใจ

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงในโปรแกรม กองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น

☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐(๑)]

☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขในท้องถิ่น ของรัฐ เช่น สสจ

☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☐ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๑๐)

☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]

☐ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

☐ ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]

☐ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

☐ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้อ ๑๐)

☐ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

☐ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☐ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

☐ ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๕/ ๗.๔ กิจกรรม.....

สแกนด้วย CamScanner

☐ ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

☐ ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

☐ ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

☐ ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

☐ ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....

☐ **๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ [ข้อ๑๐(๔)]**

☐ ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอโครงการ
(นายฟูเกียรตินันท์ เลิศฤทธิ์รัตนาพล)
รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอโครงการ
(นางบุญกอง ทองดอนน้อย)
กรรมการตรวจสอบบัญชี

ลงชื่อ ..... ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายสำอางค์ ศรัทธาผล)
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น

ลงชื่อ ..... ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายเอกวัฒน์ ศิริเอก)
เหรัญญิก

ลงชื่อ ..... ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางฟักทอง แซ่คู)
เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอ้น

ลงชื่อ ..... ผู้อนุมัติแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายชูศักดิ์ เนตรธุวกุล)
ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.แก้มอ้น จ.ราชบุรี
วันที่-เดือน-พ.ศ.....
อนุมัติตามมติการประชุม ครั้งที่...../.....เมื่อวันที่.....

สแกนด้วย CamScanner

กำหนดการในโครงการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วย “ตาราง 9 ช่อง”

ช่วงเวลา	วันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563	วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563	วันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563
สถานที่	ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอ้น	ศาลาวัดรางเม่ หมู่ที่ ๔	ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑
จำนวนผู้เข้าร่วม	๘๐ คน	๔๐ คน	๓๐ คน
07.30-08.00น.	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน
08.00-08.30 น.	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอ้น	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอ้น	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอ้น
08.30-9.30 น.	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
9.30-12.00 น.	วิทยากร บรรยายเรื่อง - เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบบ” - เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง - เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบบ” - เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่อง โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง - เรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการทรงตัว เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังช่วยฝึกสมอง และเสริมสร้างพัฒนาการคิดได้อย่างมีระบบบ” - เทคนิคการออกกำลังกาย ด้วยการใช้ตาราง 9 ช่องโดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ
13.00-13.30 น.	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมสันทนาการ

หมายเหตุ : - เวลา 10.00-10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

- เวลา 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

- ระยะเวลาตามกำหนดการนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะ

สแกนด้วย CamScanner