

โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

๑. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากแต่ต้องใช้ออกซิเจนเพื่อช่วยในการเผาผลาญกล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ เช่น แขน ขา อย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จัดเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่ง ทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนแข็งแรง การเดินแอโรบิกมุ่งเน้นการฝึกฝนระบบหายใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามการเคลื่อนไหวของร่างกายตามจังหวะเพลง อีกทั้งจังหวะดนตรี ช่วยทำให้ลืมความเหน็ดเหนื่อยได้ ที่สำคัญลดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆได้เป็นอย่างดี

ส่วนงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลโคกสะอาด เห็นถึงความสำคัญในการจัดโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๔ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว อีกทั้งมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ ส่งผลให้ประชาชน มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย สุขภาพจิตดี
๒. เพื่อให้ประชาชนสนใจในการดูแลสุขภาพร่างกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยที่ไม่สมควร เนื่องจากไม่ออกกำลังกาย

๓. เป้าหมาย

๑. ประชาชนภายในตำบลโคกสะอาด

๔. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอเพื่อขออนุมัติงบประมาณดำเนินการ
๒. ประสานงานการจัดโครงการ/จัดหากลุ่มเป้าหมาย
๓. ดำเนินการตามโครงการฯ
๔. ติดตามและประเมินผล

๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ กรกฎาคม – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

๖. สถานที่ดำเนินการ

ลานกีฬา เทศบาลตำบลโคกสะอาด

๗. งบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.สามารถตอบสนองนโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลบางเพรียง ด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ลดภาระค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น อันเนื่องมาจาก การเจ็บป่วยที่ไม่สมควร

๒.ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี

๓.ประชาชนสนใจในการดูแลสุขภาพร่างกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๔.สุขภาพร่างกายมีภูมิต้านทานโรค

๙. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางปราณี โภคมูลผล)

ครู ชำนาญการ

๑๐. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางนันทชา เจริญดี)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

(ลงชื่อ)

(นางนาตยา เต็งอินทร์)

หัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ)

(นายจักรินทร์ นิลแพทย์)
ปลัดเทศบาล

๑๒. ความเห็นของผู้อนุมัติโครงการ

.....

(ลงชื่อ)

(นายเพิ่มเขต ชาดะรูปะ)
นายกเทศมนตรีตำบลโคกสะอาด

ผู้อนุมัติโครงการ