

โครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2565

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน อำเภอมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูก ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
5. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

เป้าหมาย

ผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน และประชาชนในเขตพื้นที่ที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประมาณ 60 คน

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ
3. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
4. ดำเนินการตามโครงการฯ เป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 15.30 – 16.30 น. จนเสร็จสิ้นโครงการ
5. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนเมษายน 2565 - เดือนกันยายน 2565

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี
4. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)



(นางสาวศิริพร ชื่นชม)

นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)



(นางนิภา วิจิตรวงศ์)

หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)



(นางสาวพิมพ์นิ มิ่งมณี)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายวิรัช พวงมณี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

โครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2565

