

## อบรมผู้นำออกกำลังกาย “ขยับการ สบายชีวี ด้วยวิธีรำกระบอง”

### ชื่อโครงการ

อบรมผู้นำออกกำลังกาย “ขยับการ สบายชีวี ด้วยวิธีรำกระบอง”

### หลักการและเหตุผล

ด้วยในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย จนเป็นสาเหตุให้ร่างกายอ่อนแอและอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ร่างกายเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ ซึ่งหลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยมีการณรงค์การออกกำลังกายมากขึ้น และทางองค์การบริหารส่วนตำบลตำหุ เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนในหมู่บ้านได้มีสุขภาพที่แข็งแรง จึงได้จัดทำโครงการอบรมผู้นำออกกำลังกาย “ขยับการ สบายชีวี ด้วยวิธีรำกระบอง” ซึ่งเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการรำกระบอง เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย และทุกกลุ่ม ปัจจุบันได้รับการวิจัยและพัฒนาจนเป็นที่ยอมรับว่าสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหลังของผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุได้ รวมทั้งได้รับการรับรองและเผยแพร่โดยการออกกำลังกายด้วยวิธีการนี้ เป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ จึงได้จัดโครงการดังกล่าวขึ้น

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๒. เพื่อให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. ส่งเสริมให้เกิดความรักสามัคคีกันในชุมชน
๔. เพื่อเป็นการต่อยอดให้ผู้นำที่เข้าร่วมรับการอบรมนำความรู้ไปถ่ายทอดสู่ประชาชนในหมู่บ้านของตนเอง

### วิธีการดำเนินการ

๑. สสำรวจความสนใจของประชาชนในหมู่บ้าน
๒. เสนอโครงการเพื่อขอรับงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลตำหุ
๓. คัดเลือกตัวแทนเพื่อเข้าร่วมอบรมตามโครงการอบรมผู้นำออกกำลังกาย หมู่บ้านละ ๖ คน เพื่อให้ตัวแทนดังกล่าวสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปต่อยอดให้กับประชาชน
๔. ตัวแทนนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม มาเผยแพร่ให้ประชาชนในหมู่บ้าน ผู้สนใจ เพื่อใช้ประกอบในการออกกำลังกายรำกระบอง
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๖. จัดให้มีการออกกำลังกายทุกวันๆละ ๑ ชั่วโมง

ระยะเวลาการดำเนินงาน

วันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายรำกระบองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพที่ดีขึ้น รู้จักสามัคคี
๔. ประชาชนในหมู่บ้านแต่ละหมู่บ้าน สามารถร่วมกันออกกำลังกายโดยวิธีรำกระบองได้มากขึ้น

เพื่อสุขภาพของตนเอง

ผู้เขียนโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาวอิสริย์ คงสี)

นักพัฒนาชุมชน

ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาวอิสริย์ คงสี)

นักพัฒนาชุมชน

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ

(นายสุมาชะ ฉ่ำมะนา)

หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาวอภิสรภรณ์ เสนานาญธนพัฒน์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ

ผู้อนุมัติโครงการ

ลงชื่อ

(นายนิพล วิเศษรจนา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ

