

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยแอโรบิค
องค์การบริหารส่วนตำบลตำบ่อ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิค หรือที่ทุกคนมักคุ้นกับเดินแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง อันเป็นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของคนในชุมชนที่ควรส่งเสริม องค์การบริหารส่วนตำบลตำบ่อ ได้เล็งเห็นความสำคัญยิ่งที่ประชาชนในเขตทุกเพศ ทุกวัยมีสุขภาพร่างกายที่ดี จึงกำหนดจัดกิจกรรมตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคขึ้น เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนได้สร้างโอกาสในการส่งเสริมดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย
๒. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่ดี
๓. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน เข้าวินรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อสร้างเสริมความรักสามัคคีของคนในท้องถิ่น
๕. เพื่อให้ประชาชนสนใจดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้น

เป้าหมาย

ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตำบ่อ

แนวทางการดำเนินการ

๑. ขอความร่วมมือครูผู้นำออกกำลังกายเดินแอโรบิค
๒. ขอความร่วมมือ รพสต.ตำบ่อใช้สถานที่
๓. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ
๔. ดำเนินการตามโครงการทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์

ระยะเวลาในการดำเนินการ

ทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ ตลอดปีงบประมาณ

สถานที่ดำเนินการ

บริเวณลานชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลตำหรุ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย
๒. ประชาชน เข้าวินรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. ประชาชนสนใจดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้น
๔. เกิดความรักสามัคคีของคนในท้องถิ่น

ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวอิสริย์ คงสี)

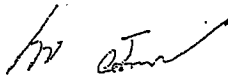
นักพัฒนาชุมชน

ผู้เสนอเห็นชอบโครงการ



(นางสาวอิสราภรณ์ เสนานาญชนพัฒน์)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายนิพล วิเศษจรณา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตำหรุ

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยแอโรบิค

