

ชื่อโครงการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกทุกวันพุธ

หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไชยศรี ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและพนักงาน เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างว่าไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกทุกวันพุธ

ดังนั้น จึงมอบหมายให้นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกทุกวันพุธ ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้นให้เกิดการตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังเสริมสร้างให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ในการดำเนินชีวิตและที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคอีกด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหาร และพนักงาน มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
๓. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
๕. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

เป้าหมาย

ผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงาน และผู้สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกประมาณ ๔๐ คน

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๓. ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิกเป็นประจำทุกวันพุธจนเสร็จสิ้นโครงการ

สถานที่ดำเนินการ

ลานออกกำลังกายหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไชยศรี อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินการ

ตลอดปีงบประมาณ ๒๕๖๖

งบประมาณ -

ผู้รับผิดชอบโครงการ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจิตใจที่ดี มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี
๕. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไชยศรี

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายชนะ ผลพันธุ์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)

(นางวิไลลักษณ์ รักพงษ์)

หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้ตรวจโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายอาคม ศรีจันทร์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไชยศรี

ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)

(นายวิสิทธิ์ศักดิ์ สนศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไชยศรี



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี

ที่ กส ๘๒๖๐๑/๔๒๓

วันที่ ๔ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานตามโครงการออกกำลังกายเดินแอโรบิกทุกวันพุธ

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี สำนักปลัดมอบให้ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ จัดทำโครงการออกกำลังกายเดินแอโรบิกทุกวันพุธ ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้นให้เกิดการตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง ต่อการดำเนินชีวิตและที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกด้วย นั้น

บัดนี้ สำนักปลัดงานทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเดินแอโรบิกทุกวันพุธ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นายชนะ ผลพันธุ์)

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

ความคิดเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี

(ลงชื่อ)

(นางวิไลลักษณ์ รักพงษ์)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความคิดเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี

(ลงชื่อ)

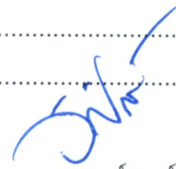
(นายอาคม ศรีจันทร์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสะเอาดไฮศรี

ความเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไยศรี

.....

(ลงชื่อ)



(นายวิสิทธิ์ศักดิ์ สนศรี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดไยศรี



