

กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

หลักเกณฑ์และเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและพนักงาน องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น บางคนมองข้ามการออกกำลังกาย บางคนอ้างไม่มีเวลา จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอ และประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา

ดังนั้น สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น จึงได้จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมี กิจกรรมการเดินแอโรบิค เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญ การออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ อีกด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อลดภาวะการณเกิดโรคต่าง ๆ
๓. เพื่อให้บุคลากรได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ

เป้าหมาย

คณะผู้บริหาร สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้าง อบต.วังเย็น

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
๓. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
๔. ดำเนินการตามโครงการฯ เป็นประจำทุกวันพุธ เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.
๕. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินการ

ลานเอนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

ระยะเวลาดำเนินการ

๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๘

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น

/ผลที่คาดว่าจะได้รับ...

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
๒. บุคลากรได้รับประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๓. บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวจรุพิชญา ใจมัน)
นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

ส.ต.อ.หญิง
(พัทธ์ณภัสส์ ผลวัฒน์นะ)
หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เห็นชอบโครงการ

ส.ต.อ.หญิง
(พัทธ์ณภัสส์ ผลวัฒน์นะ)
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาววิมลวรรณ ชุนณรงค์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังเย็น

ตารางเดินแอโรบิกทุกวันพุธ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

ประจำเดือน	วันที่	เวลา	หมายเหตุ
ตุลาคม ๒๕๖๗	๒,๙,๑๖,๓๐	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
พฤศจิกายน ๒๕๖๗	๖,๑๓,๒๐,๒๗	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
ธันวาคม ๒๕๖๗	๔,๑๑,๑๘,๒๕	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
มกราคม ๒๕๖๘	๘,๑๕,๒๒,๒๙	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	๕,๑๙,๒๖	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
มีนาคม ๒๕๖๘	๕,๑๒,๑๙,๒๖	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
เมษายน ๒๕๖๘	๒,๙,๒๓,๓๐	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
พฤษภาคม ๒๕๖๘	๗,๑๔,๒๑,๒๘	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
มิถุนายน ๒๕๖๘	๔,๑๑,๑๘,๒๕	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
กรกฎาคม ๒๕๖๘	๒,๙,๑๖,๒๓,๓๐	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
สิงหาคม ๒๕๖๘	๖,๑๓,๒๐,๒๗	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	
กันยายน ๒๕๖๘	๓,๑๐,๑๗,๒๔	๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๓๐ น.	

