

17.454 ต.๕ ส.ค. ๒๕๖๗

เวียงพางคำ

สำนักงานเทศบาลตำบลเวียงพางคำ
เลขที่รับ 3782
วันที่ ๑๕ ส.ค. ๒๕๖๗
เลขที่ ๕.๐๔

ที่ทำการ..... ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย

ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย

จังหวัดเชียงราย 57130

วันที่ 14 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายต้นประกอบจังหวัดนคร

เรียน นายเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ


สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการฝึกอบรม จำนวน 1 ฉบับ

ตามที่ กลุ่ม อสม.บ้านป่ายางใหม่ หมู่ที่ 4 ตำบลเวียงพางคำ ได้กำหนดจัดอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายต้นประกอบจังหวัดนคร ปีงบประมาณ 2567 โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการสร้างนิสัยรักสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกเพศทุกวัย 2) เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในการดำเนินชีวิต 3) เพื่อสร้างเครือข่ายสุขภาพในชุมชนด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกาย นั้น

ในการนี้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามโครงการที่ตั้งไว้ กลุ่ม อสม.บ้านป่ายางใหม่ หมู่ที่ 4 ตำบลเวียงพางคำ จึงขอเรียนเชิญท่านมาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ และคณะผู้บริหาร/หัวหน้าส่วนราชการเทศบาลตำบลเวียงพางคำ มาร่วมเป็นเกียรติ ในพิธีเปิดโครงการในวันที่..... ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านป่ายางใหม่ หมู่ที่ 4 ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่..... ผู้ประสานงานโครงการ หมายเลขโทรศัพท์.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายเสาร์คำ คำเหลือง)

ประธาน อสม.บ้านป่ายางใหม่ หมู่ที่ 4  
ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

(นางสัมพันธ์ หิรัญ ภูมิขันธ์)  
ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุข  
จังหวัดเชียงราย

ดำเนินการ  
 ด่วนพิเศษ  แจ้งเวียน

(นายฉัตรชัย ชัยศิริ)

นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ

กำหนดการฝึกอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายต้นประกอบจังหวัดนคร

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านป่าย่างใหม่ หมู่ที่ 4 ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

\*\*\*\*\*

เวลา	เนื้อหา	ผู้รับผิดชอบ
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน	เจ้าหน้าที่โครงการ
08.30-09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม -กล่าวเปิดงาน โดย นายกเทศมนตรีตำบลเวียงพางคำ/ผู้แทน -กล่าวรายงาน โดย ประธาน กลุ่ม อสม.บ้านป่าย่างใหม่ หมู่ที่ 4/ผู้แทน	
09.00-12.00 น.	บรรยาย เรื่อง 1.แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี 2.วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง 3.อาหารกับสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย	วิทยากร
12.00-13.00 น.	พักรับประทานอาหาร	
13.00-16.00 น.	สาธิต/ฝึกปฏิบัติ 1.การเหยียดยืดเพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย 2.การออกกำลังกายเพื่อประกอบดนตรี 3.ระดมสมองนำเสนอจัดตั้งกลุ่มสุขภาพในหมู่บ้าน/ชุมชนทุกกลุ่มวัย	วิทยากร
15.00 น.	-ประเมินการผลการฝึกอบรม -ปิดการอบรม โดย ประธานชุมชนดอยงาม/ผู้แทน	เจ้าหน้าที่โครงการ

- หมายเหตุ 1.รับประทานอาหารว่างเวลา ภาคเช้าเวลา 10.00-10.15 น.  
ภาคบ่ายเวลา 14.00-14.15 น.  
2.กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม