



ที่ นน ๐๗๓๓/ว๒๕๐

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง  
อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน  
๕๕๑๖๐

๑๘ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

เรียน แกนน่านไลน์แดนซ์ทุกทีม (เขตเทศบาลตำบลเชียงกลาง)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการอบรม	จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายชื่อกลุ่มเป้าหมาย	จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง ได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มประชาชนสตรีวัยแรงงานและผู้สนใจทั่วไป พื้นที่เทศบาลตำบลเชียงกลาง ปีงบประมาณ ๒๕๖๔” ซึ่งได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลเชียงกลาง นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง ขอเรียนเชิญกลุ่มเป้าหมาย เข้าร่วมอบรมกิจกรรมที่ ๑. กิจกรรมการเสริมองค์ความรู้และฝึกทักษะ ในวันที่ ๒๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลเชียงกลาง จังหวัดน่าน รายชื่อกลุ่มเป้าหมายตามรายละเอียดสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและเข้าร่วมอบรม

ขอแสดงความนับถือ

(นายนิยม สุนทร)

สาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๔-๗๘๗๑๐๑

นางวิภากร ทิพย์อำมาตย์ โทร.๐๕๓-๑๓๑๐๔๗๓



## กำหนดการ

"โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มประชาชนสตรีวัยแรงงานและผู้สนใจทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๖๙

เวลา ๐๘.๐๐ น -๐๘.๓๐ น	ลงทะเบียน
เวลา ๐๘.๓๐ น -๑๐.๓๐ น.	ความรู้แปลผล การตรวจวัดองค์ประกอบร่างกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดย สรลรัตน์ ขวัญคุ้ม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สสอ.เชียงใหม่
เวลา ๑๐.๓๐ น -๑๑.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรมโครงการ กล่าวเปิดโดย นายกเทศมนตรี/นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กล่าวรายงานโดย นายนิยม สุนทร สาธารณสุขอำเภอเชียงใหม่
เวลา ๑๑.๐๐ น-๑๒.๐๐ น.	การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เทคนิคและนวัตกรรมการออกกำลังกาย เต้นประกอบจังหวะเพลง(ไลน์แดนซ์) โดยวิทยากร นางละมัย เวททำ ประธานกลุ่มไลน์แดนซ์อำเภอเชียงใหม่และทีม
เวลา ๑๒.๐๐ น -๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น-๑๖.๓๐ น.	ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย เต้นไลน์แดนซ์ ๓ เพลง <u>๑.เพลงร่ำวงวันสงกรานต์ ๒.เพลงรักจริงๆดาวหวาน ๓.เต้นเพลงยักษ์สาวน่าน</u> โดยวิทยากร นางละมัย เวททำ ประธานกลุ่มไลน์แดนซ์อำเภอเชียงใหม่และทีม
เวลา ๑๖.๓๐ น.	ปิดการอบรม

วันที่อบรม	สถานที่	กลุ่มเป้าหมาย
วันอังคาร ที่ 24 มีนาคม 69	ห้องประชุมเทศบาลตำบล เชียงใหม่	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมรักสุขภาพบ้านสบกอนหมู่ 5</li> <li>2. ทีมแอปปีไลน์แดนซ์ สบกอน หมู่ 13</li> <li>3. ทีมไลน์แดนซ์สบกอน2 หมู่ 11</li> <li>4. ทีมไลน์แดนซ์หนองแดง</li> <li>5. ทีมรัชดาแดนซ์</li> <li>6. ทีมแดนซ์ลีลารัชดา2</li> <li>7. ทีมป่าแดงแดนซ์</li> <li>8. ทีมแดนซ์หรรษา รัชดา2</li> <li>9. ทีมไลน์แดนซ์เจดีย์ ม.3</li> <li>10. ทีมหรรษาพาสูข เจดีย์ ม.10</li> <li>11. ทีมแม่บ้านคันทนา</li> <li>12. ทีมไลน์แดนซ์เชียงใหม่</li> <li>13. ทีมน้ำคาวาเพลิน</li> </ol>
วันพุธ ที่ 25 มีนาคม 69	หอประชุมบ้านดู่	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมไลน์แดนซ์ บ้านงิ้ว</li> <li>2. ทีมไลน์แดนซ์ศรีอุดม</li> <li>3. ทีมไลน์แดนซ์บ้านดู่ หมู่ 4</li> </ol>
วันพฤหัสบดี ที่ 26 มีนาคม 69	หอประชุมบ้านสันตนา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมไลน์แดนซ์ นาหนูน</li> <li>2. ทีมบ้านหนองผุก</li> <li>3. ทีมไลน์แดนซ์ บ้านดอนสบเปือ</li> <li>4. ทีมสันตนาชาแดนซ์</li> <li>5. ทีมคุณยาย สายแดนซ์ (วังว่า ม. 5ต.เปือ</li> </ol>
วันศุกร์ ที่ 27 มีนาคม 69	หอประชุมบ้านดอนแก้ว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทีมไลน์แดนซ์พระธาตุ178</li> <li>2. ทีมบ้านป่ารวกซิติ</li> <li>3. ทีมพวงพยอมไลน์แดนซ์</li> </ol> <p>และตำบลพระธาตุทุกทีม</p>