

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

## ๒. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพจะเน้น “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “ซ่อมสุขภาพ” ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้มาใส่ใจการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ.เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและ อโรควยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ สร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของผู้สูงอายุที่ร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมาย ส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ และมีบทบาท หน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลป่าตึง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

## ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

## ๔. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปที่สนใจ เข้าร่วมกิจกรรม ๒๐๐ คน

## ๕. พื้นที่ดำเนินงาน

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

## ๖. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เดือนละ ๑ ครั้ง ตั้งแต่เดือนมกราคม – กันยายน ๒๕๖๖

## ๗. วิธีการดำเนินงาน

๑. สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ
๔. สรุปโครงการ

#### ๘. งบประมาณ

ขอโอนงบประมาณตั้งจ่ายรายการใหม่ จำนวน ๑ รายการ ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ปรากฏในแผนงานสร้างความความเข้มแข็งชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน หมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่นๆ ๕๐,๐๐๐.- บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้ ตามรายละเอียดแนบท้าย

#### ๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

#### ๑๐. การประเมินผล

๑. จากการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๒. จากการสังเกตผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๓. จากการประเมินในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

#### ๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. ให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

(ลงชื่อ)



ผู้เขียนโครงการ

(นางพัชรี เปี่ยมตาชู)

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)



ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายจารุวัฒน์ รักพอ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)



ผู้เสนอโครงการ

(นางนภัทธิญา วัชรอภิตเดชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางรัชชนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสุพจน์ หลี่จา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

รายละเอียดแนบท้ายโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
 “กิจกรรมปิ่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ครั้งที่   | เดือน                | รายละเอียดค่าใช้จ่าย                        | จำนวนเงิน (บาท) |
|------------|----------------------|---|-----------------|
| ๑          | มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖     | ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน ๖๐๐ บาท x ๑ ชั่วโมง   | ๖๐๐             |
|            |                      | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๒๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๖,๐๐๐           |
|            |                      | ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑ x ๓ เมตร | ๓๐๐             |
|            |                      | <b>รวม</b>                                  | <b>๖,๙๐๐</b>    |
| ๒          | กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖ | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๓          | มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖     | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๔          | เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖     | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๕          | พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๖    | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๖          | มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖   | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๗          | กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖    | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๘          | สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖    | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| ๙          | กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖    | ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๑๐๐ คน x ๓๐ บาท      | ๓,๐๐๐           |
| <b>รวม</b> |                      |   | <b>๓๐,๙๐๐</b>   |

## กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

วันที่ ๗ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

|                       |  |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๖.๔๕ น. | ลงทะเบียน  |
| เวลา ๐๖.๔๕ - ๐๗.๐๐ น. | กล่าวเปิดโครงการ โดย นายณัฐกรณ์ ใจรังสี<br>นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง |
| เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. | วิทยากรให้ความรู้เรื่องเทคนิคการปั่นจักรยาน                                |
| เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. | เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ   |

**หมายเหตุ** \*\* รับประทานอาหารว่าง ในช่วงจัดกิจกรรม\*\*

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ที่ ขร ๗๓๕๐๑/๒๐๕๓

วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ได้จัดทำโครงการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” จำนวน ๑ ชุด

ตาม พระราชบัญญัติสภาพาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๗) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ (๖) การส่งเสริมพัฒนาสตรี เด็กเยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ และ ตามมาตรา ๑๖ แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส

ดังนั้น งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุ และผู้ที่สนใจในพื้นที่ตำบลป่าตึง โดยจะดำเนินการใน วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามอนุมัติในโครงการที่ส่งมาด้วยนี้

(ลงชื่อ)

(นายจรรวัฒน์ รักพ้อ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญงาน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

(ลงชื่อ)

(นางนภัทธิญา วัชรอภิเตชากุล)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

//ความเห็น...

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด

- เห็นควรพิจารณาแล้ว

(ลงชื่อ)



(นางรัญชนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

- เห็นควร

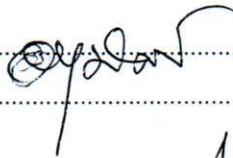
(ลงชื่อ)



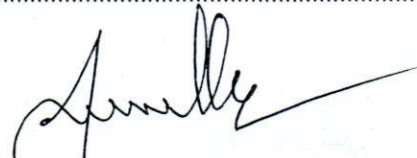
(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ความคิดเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง



(ลงชื่อ)



(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ครั้งที่ ๑



แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล        | ที่อยู่                              | ลายมือชื่อ           |
|-------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 1     | ทองตาก สวัสดิ์        | บ้านเลขที่ 42 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | ทอง                  |
| 2     | เดียงดี ดิวะดา        | บ้านเลขที่ 22 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง   | เดียงดี              |
| 3     | กลิ่น อ๋อง            | บ้านเลขที่ 164 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง  | กลิ่น                |
| 4     | ผ่องไย ทนนิม          | บ้านเลขที่ 85 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | ผ่องไย               |
| 5     | นพพันธ์ วัฒนกิจ       | บ้านเลขที่ 225 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง | นพพันธ์              |
| 6     | ทองดี เดอทอง          | บ้านเลขที่ 64 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | ทองดี                |
| 7     | นางบัวทอง น. น. น.    | บ้านเลขที่ 262 หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง  | บัวทอง               |
| 8     | สิริสม พรหมดี         | บ้านเลขที่ 89 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง  | สิริสม               |
| 9     | น. ส. น. น. น. น. น.  | บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | น. ส. น. น. น. น. น. |
| 10    | นางสาวสมพร น. น. น.   | บ้านเลขที่ 185 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง | สมพร                 |
| 11    | นาง อ. น. น. น. น. น. | บ้านเลขที่ 61 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | อ. น. น. น. น. น.    |
| 12    | นางจันทร์ น. น. น.    | บ้านเลขที่ หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง      | จันทร์               |
| 13    | นาง น. น. น. น. น.    | บ้านเลขที่ 264 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง  | น. น. น. น. น.       |
| 14    | จันทร์ น. น. น.       | บ้านเลขที่ 136 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง | จันทร์               |
| 15    | นาง น. น. น. น. น.    | บ้านเลขที่ 49 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง  | น. น. น. น. น.       |
| 16    | แม่ทองดี น. น. น.     | บ้านเลขที่ 370 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง | แม่ทองดี             |
| 17    | ทองดี น. น. น.        | บ้านเลขที่ 125 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง    | ทองดี                |
| 18    | น. น. น. น. น. น.     | บ้านเลขที่ 20 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง  | น. น. น. น. น.       |
| 19    | อ. น. น. น. น. น.     | บ้านเลขที่ 143 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง | อ. น. น. น. น. น.    |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล               | ที่อยู่                             | ลายมือชื่อ     |
|-------|------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 20    | แม่เช็ก อิศรินทร์ ไร่ขมิ้นตา | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง       | แม่เช็ก        |
| 21    | แม่พิมพ์ สันทรินทร์          | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง       | แม่พิมพ์       |
| 22    | แม่ก้อย คุ้มเมืองเอม         | บ้านเลขที่ 82 หมู่ที่ ๘ ตำบลป่าตึง  | แม่ก้อย        |
| 23    | แม่บัวแดง สักดาเคน           | บ้านเลขที่ 10 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง | 1159           |
| 24    | จิณดา สันยุบล                | บ้านเลขที่ 113 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | จิณดา          |
| 25    | แม่สุวิมล นุช                | บ้านเลขที่ 178 หมู่ที่ ๘ ตำบลป่าตึง | แม่สุวิมล      |
| 26    | จิตติมา สัมแพง               | บ้านเลขที่ 179 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | จิตติมา        |
| 27    | แม่ช่อค นวชาวง               | บ้านเลขที่ 227 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | แม่ช่อค        |
| 28    | พิกุล วิเศษ                  | บ้านเลขที่ 215 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | พิกุล          |
| 29    | ทองดี อินทรธรรม              | บ้านเลขที่ 285 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง   | ทองดี          |
| 30    | เชิด อ้อมแก้ว                | บ้านเลขที่ 52 หมู่ที่ ๘ ตำบลป่าตึง  | เชิด           |
| 31    | นาง นันทรอแสง                | บ้านเลขที่ 161 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | นาง            |
| 32    | บัวจันทร์ ยานใจ              | บ้านเลขที่ 100 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | บัวจันทร์      |
| 33    | บัวผัด ชัยวงษา               | บ้านเลขที่ 165 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | บัวผัด ชัยวงษา |
| 34    | นางคำป้า ชุ่มเมืองเอม        | บ้านเลขที่ ๙๔ หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง  | คำป้า          |
| 35    | นางไฉ่ แก้วจันทร์            | บ้านเลขที่ 143/1 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง | แม่ไฉ่         |
| 36    | นางจันทร์ สันดาธรรม          | บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง | จันทร์         |
| 37    | แม่แดง ดิฉัน                 | บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง   | แม่แดง         |
| 38    | แม่สมใจ สัน                  | บ้านเลขที่ 290 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง   | แม่สมใจ        |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล        | ที่อยู่                              | ลายมือชื่อ      |
|-------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 39    | นางจันทร์ อินทร์สุข   | บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | จันทร์          |
| 40    | นางบุญธรรม สันมาเมือง | บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | บุญธรรม         |
| 41    | นางสุวิทย์ นามศิริ    | บ้านเลขที่ 227 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง  | สุวิทย์         |
| 42    | นางจันทรา จันทราธรรม  | บ้านเลขที่ 239 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง  | จันทรา          |
| 43    | นางอภิญญา สอนรัมย์    | บ้านเลขที่ 86 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง   | อภิญญา          |
| 44    | จันทร์พร อุตสาห์      | บ้านเลขที่ 244 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง  | จันทร์พร        |
| 45    | จันทร์พร อุตสาห์      | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง        | จันทร์พร        |
| 46    | จันทร์พร แก้วกา       | บ้านเลขที่ 8 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    | จันทร์พร แก้วกา |
| 47    | นางศศิธร ไซมณฑล       | บ้านเลขที่ 189 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง  | ศศิธร           |
| 48    | นางเกษมณี ทวีพันธ์    | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง        | เกษมณี          |
| 49    | นางจันทรา ไซมณฑล      | บ้านเลขที่ 24/1 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง | จันทรา          |
| 50    | นางพรวิมล อุตสาห์     | บ้านเลขที่ 6 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    | พรวิมล          |
| 51    | นาง กคน ไซมณฑล        | บ้านเลขที่ 2 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    | กคน             |
| 52    | นางสมศรี อุตสาห์      | บ้านเลขที่ 47 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | สมศรี           |
| 53    | นางชวลี อุตสาห์       | บ้านเลขที่ 148 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง    | ชวลี            |
| 54    | นางสาวเจ็ญ อุตสาห์    | บ้านเลขที่ 4 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | เจ็ญ            |
| 55    | จันทร์พร อุตสาห์      | บ้านเลขที่ 175 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง  | จันทร์พร        |
| 56    | บัวดี ทอนศิริ         | บ้านเลขที่ 70 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | บัวดี           |
| 57    | นางสาว อุตสาห์        | บ้านเลขที่ 115 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง  | นางสาว          |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล                      | ที่อยู่                               | ลายมือชื่อ   |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------|
| 58    | พอดแก้ว ทอดก                        | บ้านเลขที่ 165 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | พอดแก้ว      |
| 59    | มิ่งสุดา อินทร์                     | บ้านเลขที่ 179 หมู่ที่ ตำบลป่าตึง     | มิ่งสุดา     |
| 60    | เสาวภากร คุ้มเมืองใหม่              | บ้านเลขที่ 163 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | เสาวภากร     |
| 61    | มิ่งสุดา อม                         | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง         | มิ่งสุดา     |
| 62    | ภัสสร พรหมวิชัย                     | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง         | ภัสสร        |
| 63    | <del>ทพย อดิษฐ์ คุ้มเมืองใหม่</del> | บ้านเลขที่ 163 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ทพย          |
| 64    | จินต คุ้มเมืองใหม่                  | บ้านเลขที่ 104 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง   | จินต         |
| 65    | ลลิตา อดิษฐ์                        | บ้านเลขที่ 236 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง   | ลลิตา        |
| 66    | ศรีพรรณ ชัยชนะ                      | บ้านเลขที่ 146 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง  | ศรีพรรณ      |
| 67    | ทองดี คำรอด                         | บ้านเลขที่ 43/1 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง |              |
| 68    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 263 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง  |              |
| 69    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 58 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง   |              |
| 70    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 271 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง  |              |
| 71    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง   |              |
| 72    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 542 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง  |              |
| 73    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 464 หมู่ที่ 15 ตำบลป่าตึง  |              |
| 74    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 165 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง  | ทองดี นามงาม |
| 75    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 168 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ทองดี นามงาม |
| 76    | ทองดี นามงาม                        | บ้านเลขที่ 153 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ทองดี นามงาม |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล       | ที่อยู่                                | ลายมือชื่อ  |
|-------|----------------------|--|-------------|
| ๗๖    | หม่อมคำ ไชยกุลเกษ    | บ้านเลขที่ 3 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง      | หม่อมคำ     |
| ๗๗    | จิมิต ภิธรามย์       | บ้านเลขที่ 11 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง     | จิมิต       |
| ๗๘    | อัมพร ภิธรามย์       | บ้านเลขที่ 225 หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง    | อัมพร       |
| ๗๙    | ทองเรือน พลพวง       | บ้านเลขที่ 177 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง    | S.M.        |
| ๘๐    | นางนิตยา ไชยเกษ      | บ้านเลขที่ 189 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | นิตยา       |
| ๘๑    | นางเสาว รุ่งเรือง    | บ้านเลขที่ หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง       | เสาว        |
| ๘๒    | สายพันธ์ เปี่ยมตง    | บ้านเลขที่ 217 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | สายพันธ์    |
| ๘๓    | อมาย์ โชติ           | บ้านเลขที่ 709 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | อมาย์       |
| ๘๔    | จันทาน               | บ้านเลขที่ 124/4 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง | จันทาน      |
| ๘๕    | บัวผด ธิมา           | บ้านเลขที่ 561 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | บัวผด       |
| ๘๖    | สิริอวย ตรีภรณ์      | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง          | สิริอวย     |
| ๘๗    | แก้วมาเรือน ศรีชัย   | บ้านเลขที่ หมู่ที่ ตำบลป่าตึง          | แก้วมาเรือน |
| ๘๘    | ศรีอาน ดันมาเมือง    | บ้านเลขที่ 314 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | ศรีอาน      |
| ๘๙    | เทวี ดันมาเมือง      | บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | เทวี        |
| ๙๐    | ห้อง ไชยอินทร์       | บ้านเลขที่ 111 หมู่ที่ ๘ ตำบลป่าตึง    | ห้องอินทร์  |
| ๙๑    | ศรีใจ งามพูน         | บ้านเลขที่ 30 หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง     | ศรีใจ       |
| ๙๒    | จำปา เตมหาด          | บ้านเลขที่ 23 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง     | จำปา        |
| ๙๓    | นางลำดวน จันทร์วิเศษ | บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง     | นางลำดวน    |
| ๙๔    | อารีย์ ภิธรามย์      | บ้านเลขที่ 33 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง    | อารีย์      |



แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สยามกีฬาหอน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล         | ที่อยู่                                | ลายมือชื่อ |
|-------|------------------------|--|------------|
| 115   | นางกัญญา จันทราภิเษก   | บ้านเลขที่ 148 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    |            |
| 116   | นายเจริญ คุณมณี        | บ้านเลขที่ 222 หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง    |            |
| 117   | นางมัทนา นอนน          | บ้านเลขที่ 329 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   |            |
| 118   | นางมัทนา ภาณุสินธุ     | บ้านเลขที่ 132 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    |            |
| 119   | นางสาวอริสรา ศวรสโร    | บ้านเลขที่ 53 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง     |            |
| 120   | นายวิมล อภากร          | บ้านเลขที่ 216 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    |            |
| 121   | นายอรอนงค์ ศรีปัญญา    | บ้านเลขที่ 109 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    |            |
| 122   | นางสาวจรัสศรี ศรีปัญญา | บ้านเลขที่ 59 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง     |            |
| 123   | นายวิชาญ หล้าเฉลิม     | บ้านเลขที่ 181/2 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง |            |
| 124   | นายสมเกียรติ ศรีนันทวง | บ้านเลขที่ 217 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 125   | นายประจักษ์ จันทมน     | บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง    |            |
| 126   | นางอภา จันทมน          | บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง    | 609        |
| 127   | นางอ่อน โคตตาน         | บ้านเลขที่ 117 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | 004        |
| 128   | นายวิภา วิเศษ          | บ้านเลขที่ 129 หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   |            |
| 129   | นายสมศักดิ์ ศิริน      | บ้านเลขที่ 123 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 130   | นายสมชาย ศิริน         | บ้านเลขที่ 123 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 131   | นายพิพัฒน์ สัมพันธ์    | บ้านเลขที่ 112 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 132   | นายเจริญพันธ์ วิเศษ    | บ้านเลขที่ 223 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง    |            |
| 133   | นายวิภา พันธ์          | บ้านเลขที่ 173 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง    | 135        |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล        | ที่อยู่                                | ลายมือชื่อ |
|-------|-----------------------|--|------------|
| 134   | น.ส. รัตนาพร บุทธิม   | บ้านเลขที่ 239 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง    | รัตนาพร    |
| 135   | นาย ธีรภัทร ขำปาน     | บ้านเลขที่ 24 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง     | ธีรภัทร    |
| 136   | นายชัชวาล สุโข        | บ้านเลขที่ 121/1 หมู่ที่ 14 ตำบลป่าตึง | ชัชวาล     |
| 137   | นางสาวจิรุตม์ รัตนพูน | บ้านเลขที่ 17 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง     | จี.        |
| 138   | น.ส. ศศิภา ชื่นทอง    | บ้านเลขที่ ๑1 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง     | ศศิภา      |
| 139   | นาย ทวี สุทธิรักษ์    | บ้านเลขที่ 1๑๙ หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | ทวี        |
| 140   | นายธรรมเดช รัตนวงษ์   | บ้านเลขที่ 14 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง    | ธรรมเดช    |
| 141   | นางศศิมาวรรณ ศิวอน    | บ้านเลขที่ 83/1 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง   | ศศิมา      |
| 142   | นางณัฏฐิณี อรรถทองชัย | บ้านเลขที่ 268 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง    | ณัฏฐิณี    |
| 143   | นายสุทิน สุริยาพรหม   | บ้านเลขที่ 37 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง     | สุทิน      |
| 144   | นายศศิภา ศิวอน        | บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   | ศศิภา      |
| 145   | นางอรรษา ศิวอน        | บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   | อรรษา      |
| 146   | นายอดุลย์พร ชวัญใจ    | บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   | อดุลย์พร   |
| 147   | นายพรชัย ชวัญใจ       | บ้านเลขที่ 126 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   | พรชัย      |
| 148   | นายล้อมศักดิ์ รัตนเท  | บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง      | ล้อมศักดิ์ |
| 149   | นายวิชัย อรุณรัตน์    | บ้านเลขที่ 16 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง     | วิชัย      |
| 150   | นางพัชรีย์ สิมัง      | บ้านเลขที่ 40 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง     | พัชรีย์    |
| 151   | นางลำไยชน ลวงษา       | บ้านเลขที่ 3/1 หมู่ที่ 5 ตำบลป่าตึง    | ลำไยชน     |
| 152   | นางอรรษณีย์ ทนมา      | บ้านเลขที่ 28 หมู่ที่ 5 ตำบลป่าตึง     | อรรษณีย์   |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล    | ที่อยู่                                | ลายมือชื่อ |
|-------|-------------------|--|------------|
| 153   | นายบุญพริ้ง นามะ  | บ้านเลขที่ 227 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง    |            |
| 154   | นายประสิทธิ์ ๑๒๓  | บ้านเลขที่ 114 หมู่ที่ ๘ ตำบลป่าตึง    |            |
| 155   | นายธีรวิทย์ นามะ  | บ้านเลขที่ 452 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง   |            |
| 156   | นางพิณฉวี วรรณชัย | บ้านเลขที่ 32๖ หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง   |            |
| 157   | นายบุญธรรม ใจเทพ  | บ้านเลขที่ 4๑ หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง     |            |
| 158   | นายบุญขึ้น ลาดอ้น | บ้านเลขที่ 311 หมู่ที่ 3 ตำบลป่าตึง    |            |
| 159   | น.ส.มาลีมาลี นามะ | บ้านเลขที่ 103 หมู่ที่ 5 ตำบลป่าตึง    |            |
| 160   | นายอรุณ นามะ      | บ้านเลขที่ ๔๑/๑๖3 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง |            |
| 161   | นายพร สุวรรณษา    | บ้านเลขที่ 102 หมู่ที่ 2 ตำบลป่าตึง    |            |
| 162   | นายสุวิทย์ นามะ   | บ้านเลขที่ 202 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง    |            |
| 163   | นางรัตนา จินตนา   | บ้านเลขที่ 13 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง    |            |
| 164   | นายสนธิ นามะ      | บ้านเลขที่ 202 หมู่ที่ 8 ตำบลป่าตึง    |            |
| 165   | นายณรงค์ นามะ     | บ้านเลขที่ 87 หมู่ที่ 1 ตำบลป่าตึง     |            |
| 166   | นางอรวรรณ นามะ    | บ้านเลขที่ 115 หมู่ที่ 1๗ ตำบลป่าตึง   |            |
| 167   | น.ส.สุจิตา นามะ   | บ้านเลขที่ ๘๔ หมู่ที่ 1๔ ตำบลป่าตึง    |            |
| 168   | นางวิมล นามะ      | บ้านเลขที่ ๒๐๑ หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 169   | นายสมิทธิ์ นามะ   | บ้านเลขที่ ๓27 หมู่ที่ 1๐ ตำบลป่าตึง   |            |
| 170   | นายเอก นามะ       | บ้านเลขที่ ๒๑๑ หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |
| 171   | นายเอก นามะ       | บ้านเลขที่ ๒๐๑ หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง   |            |

แบบลงทะเบียนโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

วันที่ 7 เดือนมกราคม พ.ศ.2566 ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล   | ที่อยู่                               | ลายมือชื่อ |
|-------|------------------|---------------------------------------|------------|
| 172   | นางสมานพร ศาธมณี | บ้านเลขที่ 2๑๑ หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง  | สมานพร     |
| 173   | แพรววิศา ศาธมณี  | บ้านเลขที่ 50/1 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง | วิศา       |
| 174   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 50/1 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง | ณัช        |
| 175   | ณอภิวรรณ ศาธมณี  | บ้านเลขที่ 50/1 หมู่ที่ 11 ตำบลป่าตึง | ณอ         |
| 176   | แพททณิศา ศาธมณี  | บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 4 ตำบลป่าตึง     | แพททณิศา   |
| 177   | ศุภมาสิตา ศาธมณี | บ้านเลขที่ ๑๑ หมู่ที่ 10 ตำบลป่าตึง   | ศุภมาสิตา  |
| 178   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 50 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง   | ณัช        |
| 179   | ณอภิวรรณ ศาธมณี  | บ้านเลขที่ 69/1 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง | ณอภิว      |
| 180   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 21 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | ณัช        |
| 181   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 118 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ณัช        |
| 182   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 1๐๐ หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ณัช        |
| 183   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 1๐4 หมู่ที่ 12 ตำบลป่าตึง  | ณัช        |
| 184   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 44 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง    | ณัช        |
| 185   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 7 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง     | ณัช        |
| 186   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง  | ณัช        |
| 187   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง     | ณัช        |
| 188   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 19 หมู่ที่ 6 ตำบลป่าตึง    | ณัช        |
| 189   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 1๐๑ หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ณัช        |
| 1๙๐   | ณัชฌิมา ศาธมณี   | บ้านเลขที่ 1๐๐ หมู่ที่ 7 ตำบลป่าตึง   | ณัช        |





ที่ ขร ๗๓๕๐๑/ว ๒๑

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่อาว-เชียงราย ขร ๕๗๑๑๐

๕ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน กำนันตำบลป่าตึง - ผู้ใหญ่บ้าน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน ๑ ฉบับ

ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ในวันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๖ ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๑ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมโครงการตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ปลัด อบต.

รองปลัด อบต.

หัวหน้าส่วน

หัวหน้าฝ่าย

หัวหน้างาน

จนท.พิมพ์/ทาม

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด อบต.

โทร. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒

โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

กำหนดการ  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
วันที่ ๗ มกราคม ๒๕๖๖  
ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๖.๔๕ - ๐๗.๐๐ น.

กล่าวเปิดโครงการโครงการ โดย นายณัฐกรณ์ ใจรังสี  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

**หมายเหตุ** \*\* รับประทานอาหารว่าง ในช่วงจัดกิจกรรม\*\*

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนที่ จุดปล่อยตัวกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ  
วันที่ 7 มกราคม 2566 ณ ลานสนามหน้า อบต. ป่าดิ่ง







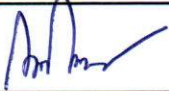
รายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปิ่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ | ชื่อ - สกุล             | หมู่ที่ | ชื่อผู้รับ/รับแทน | วันที่รับ |
|----------|-------------------------|---------|-------------------|-----------|
| ๑        | นายชัยวัฒน์ ชีวินมหาชัย | ๑๙      | นิลาต             | 5 ม.ค. ๖๖ |
| ๒        | นายวิรัตน์ สานา         | ๑       | สุวิมล ๑๑         |           |
| ๓        | นายสุพิศ คำจันทร์       | ๒       | สุวิมล ๑๑         |           |
| ๔        | นายธูปนธ์ คำมาก         | ๓       |                   | 5 ม.ค. ๖๖ |
| ๕        | นายประจวบ จันทาพูน      | ๔       | วงโต ๖๖           |           |
| ๖        | นายศุภณัฐโสภณ ยืนยงแสน  | ๕       | วงโต ๖๖           |           |
| ๗        | นายเป็ง มหาสอด          | ๖       |                   |           |
| ๘        | นายถาวร แก้วหลวง        | ๗       |                   | 5 ม.ค. ๖๖ |
| ๙        | นายสมบัติ พุทธิกา       | ๘       | วงโต ๖๖           | 5 ม.ค. ๖๖ |
| ๑๐       | นายวิวัฒน์ ไรจน์ทวีชัย  | ๙       | วงโต ๖๖           |           |
| ๑๑       | นายสมจิตร คีนมาเมือง    | ๑๐      |                   |           |
| ๑๒       | นายณัฏร์ มณีรัตน์       | ๑๑      |                   |           |
| ๑๓       | นายปรีชา จินดาธรรม      | ๑๒      | วงโต ๖๖           |           |
| ๑๔       | นายมิตร ชัดคำกอง        | ๑๓      | วงโต ๖๖           |           |
| ๑๕       | นายอภิวัฒน์ จินดาทจักร  | ๑๔      |                   |           |
| ๑๖       | นายปฏิภาณ เผอเมื่อยะ    | ๑๕      | วงโต ๖๖           |           |
| ๑๗       | นายสุรศักดิ์ ปัญบือ     | ๑๖      | วงโต ๖๖           |           |
| ๑๘       | นายจิรพรรณ หลีจา        | ๑๗      |                   |           |
| ๑๙       | นายนิพนธ์ กันทะ         | ๑๘      | วงโต ๖๖           |           |
| ๒๐       | นายอนันต์ อภิโชคสถาพร   | ๒๐      | วงโต ๖๖           |           |

รายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ | ชื่อ - สกุล            | หมู่ที่ | ชื่อผู้รับ/รับแทน  | วันที่รับ |
|----------|------------------------|---------|--|-----------|
| ๑        | นางนาที อนุวรชิกา      | ๑๙      | นิภาณ  | 5 ม.ค. 66 |
| ๒        | นายสมหมาย ลินลาด       | ๑       |    |           |
| ๓        | นายเพชร สุวรรณา        | ๒       | วาทิตะ น   |           |
| ๔        | นายบุญปั้น ลาดอูน      | ๓       |    |           |
| ๕        | นายสุรศักดิ์ สุฉายา    | ๔       | Rm   | 5 ม.ค. 66 |
| ๖        | นายปัญญา กองมา         | ๕       | Don Kongma   |           |
| ๗        | นายบุญรพ จันทมา        | ๖       |   | 5 ม.ค 66  |
| ๘        | นายเกษม ชุ่มเมืองเย็น  | ๗       | เกษม   | 5 ม.ค 66  |
| ๙        | นายประโยชน์ ยานะใจ     | ๘       | ประสิทธิ์ ยานะใจ   |           |
| ๑๐       | นางสาวจุรีรัตน์ ปัญปือ | ๙       | จุรีรัตน์ ปัญปือ   |           |
| ๑๑       | นางมนสิชา คินมาเมือง   | ๑๐      | มนสิชา   |           |
| ๑๒       | นายสงัด คำซอน          | ๑๑      |  | 5/1/66    |
| ๑๓       | นายทองสุข กองมา        | ๑๒      | ทองสุข กองมา   |           |
| ๑๔       | นายสุนทร คินมาเมือง    | ๑๓      | วาทิตะ น   |           |
| ๑๕       | นายสงวน จันท์สิงห์     | ๑๔      | วาทิตะ น   |           |
| ๑๖       | นายนาวิน เพอเม็ยะ      | ๑๕      | วาทิตะ น   |           |
| ๑๗       | นายเทอดทูน เมืองใจ     | ๑๖      |  |           |
| ๑๘       | นายมนตรี แซ่จ่าว       | ๑๗      | วาทิตะ น   |           |
| ๑๙       | นายวินเรียม เงินปา     | ๑๘      | กรรณิกา  |           |
| ๒๐       | นายสุรเชษฐ์ กัญจนกร    | ๒๐      | สุรเชษฐ์ กัญจนกร   |           |



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566

ครั้งที่ 2



วันพุธที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566  
ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ที่ ขร ๗๓๕๐๑ / ๒๕๖๖ วันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖  
เรื่อง สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา ด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี นั้น

บัดนี้กิจกรรมตามโครงการดังกล่าวได้เสร็จสิ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้แล้ว งานสวัสดิการสังคม จึงได้สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นายจารุวัฒน์ รักพ่อ)

เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชนชำนาญงาน

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด อบต.

วิมลสมรส

(ลงชื่อ)

(นางธัญนิกาญจน์ นิลคำ)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

วิมลสมรส

(ลงชื่อ)

(นายทัต วิ่งเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

การพิจารณาของนายกองค์การบริหารส่วนตำบล



(ลงชื่อ)



(นายสุพจน์ หลี่จา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

**สรุปผลการดำเนินงาน**  
**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”**  
**ครั้งที่ ๒**

**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖**

\*\*\*\*\*

**ที่มาและความสำคัญของโครงการ**

ในปัจจุบันกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพจะเน้น “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “ซ่อมสุขภาพ” ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้มาใส่ใจการ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ.เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและ โรคภัย ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นใน การสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ สร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของผู้สูงอายุที่ร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมาย ส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง วายนา เต้นแอโรบิค เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และมีบทบาท หน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลป่าตึง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

**ระยะเวลาดำเนินการ**

วันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

**วิธีดำเนินการ**

๑. ตรวจสอบสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ

#### ๔. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียล มีเดีย เพจ <https://www.facebook.com/patueng.fanpage>



๔.๒ เชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ตามหนังสือที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ที่ ชร ๗๓๔๐๑/ว ๒๙๖ ลงวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

#### ๕. ดำเนินการตามกำหนดการ

วันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ระยะทางไป – กลับ โดยประมาณ ๑๖ กิโลเมตร

#### ๖. สรุปโครงการ

#### สถานที่ดำเนินการ

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

#### งบประมาณ

รายการการโอนงบประมาณตั้งจ่ายรายการใหม่ จำนวน ๑ รายการ ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ปรากฏในแผนงานสร้างความความเข้มแข็งชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน หมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่นๆ ๕๐,๐๐๐.-บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๕๐ คน. x ๓๐ บ. จำนวนเงิน ๑,๕๐๐.-บาท  
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

#### ผู้รับผิดชอบ

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

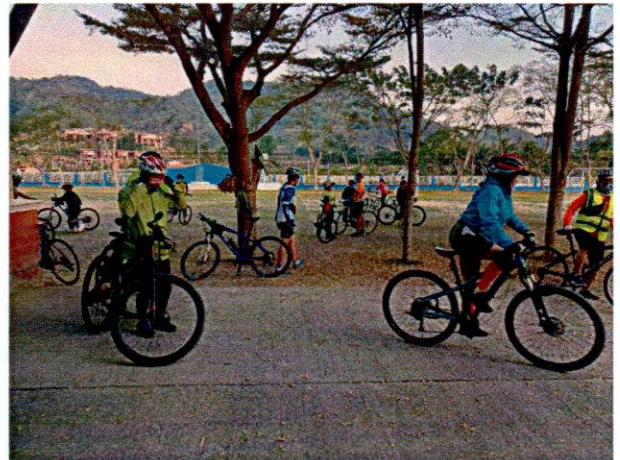
#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

**สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ**

ตามที่ได้ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชนทั่วไป คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้าง อบต.ป่าตึง เป็นอย่างดี สามารถดำเนินโครงการฯ ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ เป็นที่น่าพอใจ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ครั้งที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น.  
ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล              | ที่อยู่            | เบอร์โทรศัพท์      | หมายเหตุ |
|-------|--------------------------|--------------------|--------------------|----------|
| 1     | นาย พงษ์ศักดิ์ มณฑาทิพย์ | 49 ม.1 ต.ป่าตึง    | 0813661948         |          |
| 2     | นาย พงษ์ศักดิ์ วัฒนวิเศษ | 49 ม.1 ต.ป่าตึง    | 0854828669         |          |
| 3     | นางจันทนา สีใจ           | 248 ม.6 ต.ป่าตึง   | 083-1532374        |          |
| 4     | นาย เจริญ ศุภยสิทธิ์     | 222 ม.3 ต.ป่าตึง   | 081 5316241        |          |
| 5     | นาง กัญญา จันทร์สาริณี   | 148 ม.4 ต.ป่าตึง   | 0896318320         |          |
| 6     | นาย สนิทพร นานพอน        | 187/2 ม.6          | 0966662429         |          |
| 7     | นางอริสา อธิปไตย         | 99/2 ม.4           | 0801244649         |          |
| 8     | นางจันทนา สีใจ           | 248 ม.6 ต.ป่าตึง   | 0872104713         |          |
| 9     | นาย ชัยวัฒน์ นานพอน      | 152 ม.4 ต.ป่าตึง   | 0844615257         |          |
| 10    | นาย วิเศษ วัฒนวิเศษ      | 142 ม.4            |                    |          |
| 11    | นางสาวแก้ว ทวีตนา        | 82/1 ม.3 ต.ป่าตึง  | 0858707525         |          |
| 12    | นางจันทนา สีใจ           | 248 ม.6 ต.ป่าตึง   | 081584 096-8824451 |          |
| 13    | นาย อเนก วัฒนวิเศษ       | 4 ม.6 ต.ป่าตึง     | 0856823176         |          |
| 14    | นาย พงษ์ศักดิ์ มณฑาทิพย์ | 102 ม.2            | 0944563144         |          |
| 15    | นาย สนิทพร นานพอน        | 43 ม.11            | -                  |          |
| 16    | นาย สนิทพร นานพอน        | 109 ม.11           | -                  |          |
| 17    | นาย พงษ์ศักดิ์ มณฑาทิพย์ | 189/1 ม.4 ต.ป่าตึง | 061-710 1177       |          |
| 18    | นาย อเนก วัฒนวิเศษ       | 0 ม.2 ต.ป่าตึง     | 0932527575         |          |
| 19    | นาย สนิทพร นานพอน        | 2 ม.4 ต.ป่าตึง     | 0899535814         |          |
| 20    | นาย สนิทพร นานพอน        | 5 ม.11 ต.ป่าตึง    | 0931381890         |          |
| 21    | นาย สนิทพร นานพอน        | ภ.ส.ท. ป่าตึง      | 0932914450         |          |
| 22    | นาย สนิทพร นานพอน        | 0 ม. ต.ป่าตึง      |                    |          |
| 23    | นาย สนิทพร นานพอน        | 292 ม. 3 ต.ป่าตึง  | 0816221709         |          |

| क्र.सं. | नाम - पता           | फोन               | पता          | सं.सं. |
|---------|---------------------|-------------------|--------------|--------|
| 50      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१३-०११८२५१८ |        |
| 49      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१-६३११११   |        |
| 48      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१०-६३५०४६१  |        |
| 47      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८२-५८५५५५   |        |
| 46      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१०७१२४३१५   |        |
| 45      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८५७०६१३५    |        |
| 44      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१११४१३५    |        |
| 43      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१-५६६३६३   |        |
| 42      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१-३११०१०५  |        |
| 41      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१६-३१२४१८५  |        |
| 40      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१५-१५१०१११  |        |
| 39      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१०३१५६५२   |        |
| 38      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०६२२८१४२६३   |        |
| 37      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१-०८२५५५   |        |
| 36      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८५३३३६३६२   |        |
| 35      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१७०१५६०१   |        |
| 34      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१६३६७५६    |        |
| 33      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१४३५१११७   |        |
| 32      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०६२२९१६०११   |        |
| 31      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८२३०४८५८४   |        |
| 30      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०१२६३०३५५५   |        |
| 29      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८११८६२११५   |        |
| 28      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८०२१३८०२५   |        |
| 27      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८१६११११५२   |        |
| 26      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८५४८२४५१    |        |
| 25      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०८११६०१५५    |        |
| 24      | श्री.स. लाम्ने डोमो | १५१ अ. १० म. धर्म | ०६३६५६१२०    |        |

คู่มือ



ที่ ชร ๗๓๕๐๑/ว ๒๓๖

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่ยาย-เชียงราย ชร ๕๗๑๑๐

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน กำนันตำบลป่าตึง, ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง, สมาชิกสภา  
องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน ๑ ฉบับ

ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้กำหนดจัดทำโครงการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๒ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
ใน วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน  
จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุ  
ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ  
และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อ  
สุขภาพ” ครั้งที่ ๒ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ  
ตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด อบต.

โทร. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒

โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑

..... ปลัด อบต.  
  
..... รองปลัด อบต.  
  
..... หัวหน้าส่วน  
  
..... หัวหน้าฝ่าย  
  
..... หัวหน้างาน  
  
..... จนท.พิมพ์/ทวน

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

**กำหนดการ**  
**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง**  
**“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”**  
**วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖**  
**ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย**

เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๖.๔๕ - ๐๗.๐๐ น.

กล่าวเปิดโครงการโครงการ โดย นายณัฐกรณ์ ใจรังสี  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

**หมายเหตุ** \*\* รับประทานอาหารว่าง ในช่วงจัดกิจกรรม\*\*

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนที่ จุดปล่อยตัวกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ  
วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566 ณ ลานสนามหน้า อบต. ป่าดิ่ง

วัดสันโค้ง



ระยะทางการปั่น ไป - กลับ  
โดยประมาณ 16 กม.

ไป ต.ป่าซาง

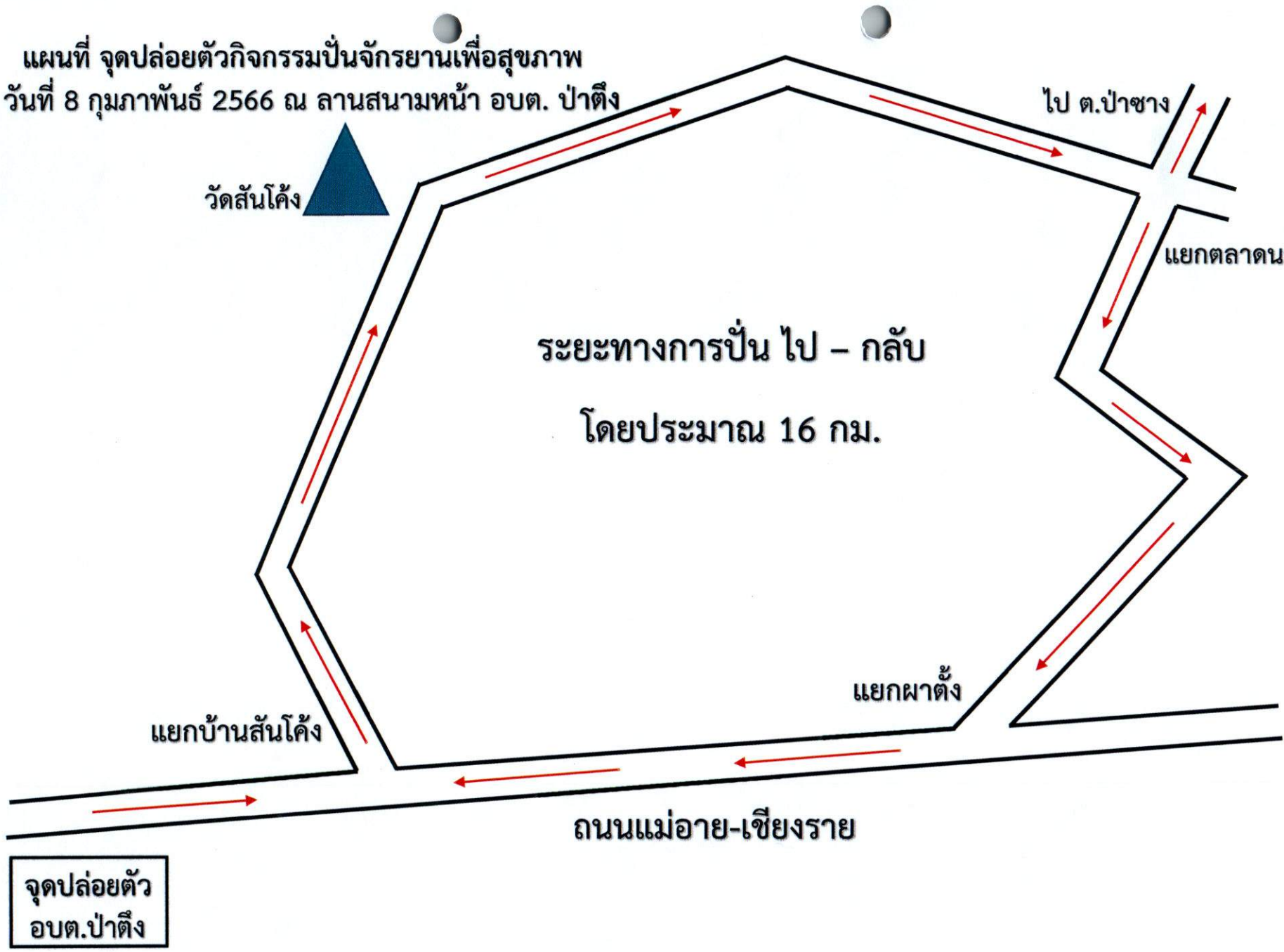
แยกตลาดนวลจันทร์

แยกบ้านสันโค้ง

แยกผาตั้ง

ถนนแม่อาว-เชียงราย

จุดปล่อยตัว  
อบต.ป่าดิ่ง





ที่ ขร ๗๓๕๐๑/ว ๒๗๖

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่ฮ้อย-เชียงราย ขร ๕๗๑๑๐

๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน ๑ ฉบับ

ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้กำหนดจัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๑ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ใน วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๒ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ หลี่จา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด อบต.

โทร. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒

โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๖.๔๕ - ๐๗.๐๐ น.

กล่าวเปิดโครงการโครงการ โดย นายณัฐกรณ์ ใจรังสี  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

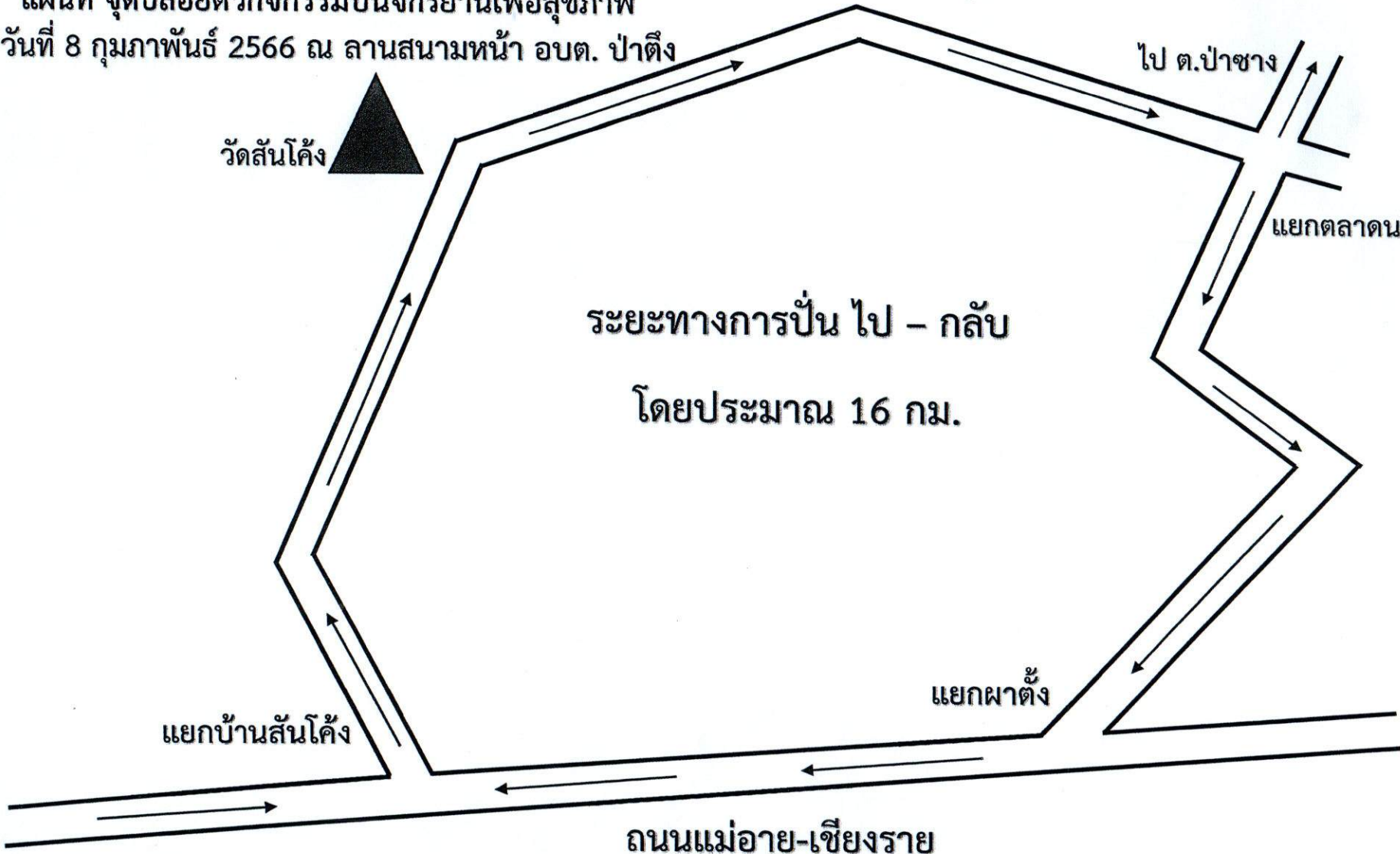
หมายเหตุ \*\* รับประทานอาหารว่าง ในช่วงจัดกิจกรรม\*\*

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนที่ จุดปล่อยตัวกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ  
วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566 ณ ลานสนามหน้า อบต. ป่าดิ่ง



วัดสันไค้



ระยะทางการปั่น ไป - กลับ  
โดยประมาณ 16 กม.

จุดปล่อยตัว  
อบต.ป่าดิ่ง



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566

ครั้งที่ 3



วันพุธที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566  
ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ที่ ชร ๗๓๕๐๑/๕๖๗ วันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๖  
เรื่อง สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา ด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี นั้น

บัดนี้กิจกรรมตามโครงการดังกล่าวได้เสร็จสิ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้แล้ว งานสวัสดิการสังคม จึงได้สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นายจารุวัฒน์ รักพ่อ)  
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)

(นางสาวมัตติกา จันทapun)  
นักพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)

(นางนภัทธิญา วชรอภิเตชากุล)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด อบต

- ใสสรรณ

(ลงชื่อ)

(นางธัญนิภาญจน์ นิลคำ)  
หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

.....  
.....

(ลงชื่อ)



(นายทัต วังเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

การพิจารณาของนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

.....  
.....

(ลงชื่อ)



(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

**สรุปผลการดำเนินงาน**  
**โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”**  
**ครั้งที่ ๓**  
**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖**

\*\*\*\*\*

**ที่มาและความสำคัญของโครงการ**

ในปัจจุบันกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพจะเน้น “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “ซ่อมสุขภาพ” ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้มาใส่ใจการ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ.เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและ อโรครยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นใน การสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ สร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของผู้สูงอายุที่ร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมาย ส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง วายนา เต้นแอโรบิค เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และมีบทบาท หน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลป่าตึง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

**ระยะเวลาดำเนินการ**

วันพุธที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖

**วิธีดำเนินการ**

๑. สสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ

#### ๔. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียล มีเดีย เพจ <https://www.facebook.com/patueng.fanpage>



๔.๒ เชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าดง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ตามหนังสือที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าดง ที่ ชร ๗๓๔๐๑/ว ๒๗๖ ลงวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖

๕. ดำเนินการตามกำหนดการ

วันพุธที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖

เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ระยะทางปั่น ไป – กลับ โดยประมาณ ๑๕ กิโลเมตร

#### ๖. สรุปโครงการ

##### สถานที่ดำเนินการ

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าดง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

##### งบประมาณ

รายการการโอนงบประมาณตั้งจ่ายรายการใหม่ จำนวน ๑ รายการ ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าดง ปรากฏในแผนงานสร้างความความเข้มแข็งชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน หมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่นๆ ๕๐,๐๐๐.- บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๕๐ คน. X ๓๐ บ. จำนวนเงิน ๑,๕๐๐.-บาท  
รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

##### ผู้รับผิดชอบ

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าดง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

### สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ

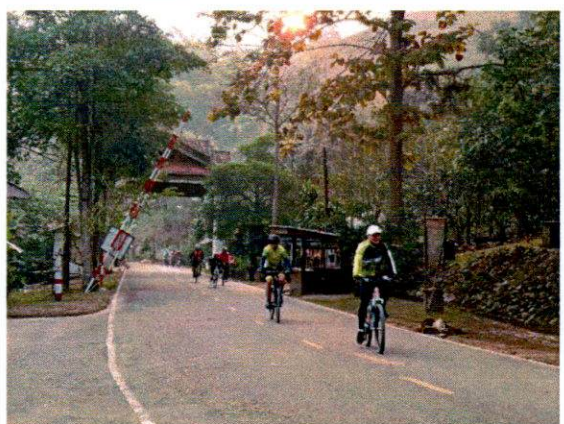
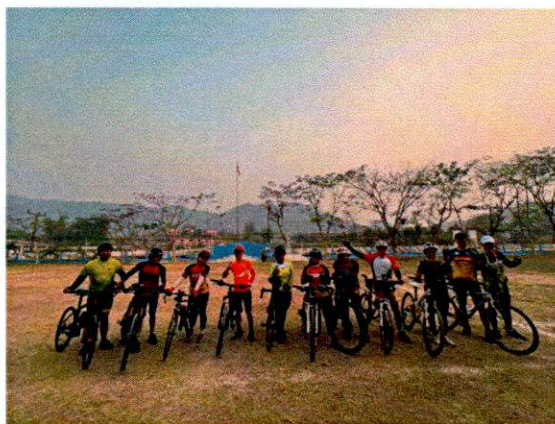
ตามที่ได้ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชนทั่วไป คณะผู้บริหาร สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้าง อบต.ป่าตึง เป็นอย่างดี สามารถดำเนินโครงการฯ ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ เป็นที่น่าพอใจ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น.

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย





รูปภาพประกอบการเบิกจ่าย  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น.  
ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๕๐ คน. x ๓๐ บ. จำนวนเงิน ๑,๕๐๐.- บาท



ลงชื่อ ..... *Seeds* ..... ตำแหน่ง นักพัฒนาชุมชน เป็นผู้ตรวจรับ  
(นางสาวมัตติกา จันทาพูน)

# คู่มือฉบับ



ที่ ขร ๗๓๕๐๑/ว ๒๗๖

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่อาว-เชียงราย ขร ๕๗๑๑๐

๒ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน กำนันตำบลป่าตึง, ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง, สมาชิกสภา  
องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้กำหนดจัดทำโครงการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
ใน วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน  
จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุ  
ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ  
และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อ  
สุขภาพ” ครั้งที่ ๓ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มีสนใจเข้าร่วมโครงการ  
ตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ หล้าจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

งานสวัสดิการสังคม

โทรศัพท์. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒ ต่อ ๑๐๐

โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@parueng.go.th

เว็บไซต์ www.Patueng.go.th

**“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”**

# คูฉบับ



ที่ ขร ๗๓๕๐๑/ว ๒๗๒

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่ฮ้อย-เชียงราย ขร ๕๗๑๑๐

๒ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน กำนันตำบลป่าตึง, ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง, สมาชิกสภา  
องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้กำหนดจัดทำโครงการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๓ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
ใน วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน  
จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุ  
ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ  
และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อ  
สุขภาพ” ครั้งที่ ๓ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ  
ตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุพจน์ หลีจา)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล  
งานสวัสดิการสังคม  
โทรศัพท์. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒ ต่อ ๑๐๐  
โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑  
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@parueng.go.th  
เว็บไซต์ www.Patueng.go.th

..... ปลัด อบต.  
..... รองปลัด อบต.  
..... หัวหน้าส่วน  
..... หัวหน้าฝ่าย  
..... หัวหน้างาน  
..... จนท.พิมพ์/ทวน

รายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ |  ชื่อ - สกุล | หมู่ที่ | ชื่อผู้รับ/รับแทน | วันที่รับ |
|----------|---|---------|-------------------|-----------|
| ๑        | นายไพโรจน์      ห้าวหาญ   | ๑       |                   |           |


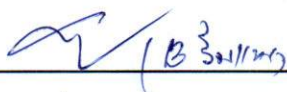
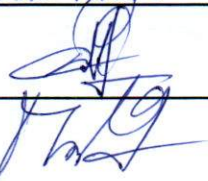

รายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตอง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ | ชื่อ - สกุล           | หมู่ที่ | ชื่อผู้รับ/รับแทน | วันที่รับ |
|----------|-----------------------|---------|-------------------|-----------|
| ๑        | นางนาที อนุวรชิกา     | ๑๙      | น้ำต              |           |
| ๒        | นายสมหมาย ลินลาด      | ๑       | วงโต              |           |
| ๓        | นายเพชร สุวรรณมา      | ๒       | วงโต              |           |
| ๔        | นายบุญปั้น ลาดอูน     | ๓       |                   |           |
| ๕        | นายสุรศักดิ์ สุฉายา   | ๔       |                   |           |
| ๖        | นายปัญญา กองมา        | ๕       |                   |           |
| ๗        | นายบุญรพ จันตุมมา     | ๖       |                   |           |
| ๘        | นายเกษม ชุ่มเมืองเย็น | ๗       | สรชัย (11กน)      | ๒/๓/๖๖    |
| ๙        | นายประโยชน์ ยานะใจ    | ๘       |                   |           |
| ๑๐       | นางสาวจรีรัตน์ ปัญปือ | ๙       |                   |           |
| ๑๑       | นางมนสิชา คินมาเมือง  | ๑๐      | นิลลิต            | ๒/๓/๖๖    |
| ๑๒       | นายสัจด์ คำซอน        | ๑๑      |                   | ๒/๓/๖๖    |
| ๑๓       | นายทองสุข กองมา       | ๑๒      |                   |           |
| ๑๔       | นายสุนทร คินมาเมือง   | ๑๓      |                   |           |
| ๑๕       | นายสงวน จันทรสิงห์    | ๑๔      | วงโต              |           |
| ๑๖       | นายนาวิน เพอเม็ยะ     | ๑๕      | ๐๗๕๙              |           |
| ๑๗       | นายเทอดทูน เมืองใจ    | ๑๖      |                   |           |
| ๑๘       | นายมนตรี แซ่จ้าว      | ๑๗      | วงโต              |           |
| ๑๙       | นายวินเรียม เงินปา    | ๑๘      |                   | ๒/๓/๖๖    |
| ๒๐       | นายสุรเชษฐ์ กัญจนากร  | ๒๐      |                   |           |

รายชื่อผู้ที่ได้รับหนังสือเชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปิ่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

| ลำดับที่ | ชื่อ - สกุล             | หมู่ที่ | ชื่อผู้รับ/รับแทน  | วันที่รับ       |
|----------|-------------------------|---------|--|-----------------|
| ๑        | นายชัยวัฒน์ ชีวินมหาชัย | ๑๙      | นิลาธ  |                 |
| ๒        | นายวิรัตน์ สานา         | ๑       | วช.โต๊ะ ๒๓๖๗   |                 |
| ๓        | นายสุพิศ คำจันทร์       | ๒       | วิรัตน์  |                 |
| ๔        | นายธูปนนท์ คำมาก        | ๓       | วช.โต๊ะ ๒๓๖๗   |                 |
| ๕        | นายประจวบ จันทาพูน      | ๔       |                 | 2. สิงหาคม 2566 |
| ๖        | นายศุภณัฐโสภณ ยืนยงแสน  | ๕       | วช.โต๊ะ ๒๓๖๗   |                 |
| ๗        | นายเป็ง มหาสอด          | ๖       | วิรัตน์  |                 |
| ๘        | นายถาวร แก้วหลวง        | ๗       | พรอณ   |                 |
| ๙        | นายสมบัติ พุทธิกา       | ๘       |  (๒ สิงหาคม) | 2/3/66          |
| ๑๐       | นายวิวัฒน์ ไรจน์ทวีชัย  | ๙       | วิรัตน์  |                 |
| ๑๑       | นายสมจิตร คีนมาเมือง    | ๑๐      |              |                 |
| ๑๒       | นายถนินทร์ มณีรัตน์     | ๑๑      |              |                 |
| ๑๓       | นายปรีชา จินดาธรรม      | ๑๒      | ปรีชา จินดาธรรม  |                 |
| ๑๔       | นายมิตร ชัดคำกอง        | ๑๓      | ฉานงรงค์   |                 |
| ๑๕       | นายอภิวัฒน์ จินดาทจักร  | ๑๔      | วิรัตน์  |                 |
| ๑๖       | นายปฏิภาณ เผอเมื่อยะ    | ๑๕      | ปิยะจักร   |                 |
| ๑๗       | นายสุรศักดิ์ ปัญปือ     | ๑๖      | วช.โต๊ะ ๒๓๖๗   |                 |
| ๑๘       | นายจิรพรรณ หลีจา        | ๑๗      | วช.โต๊ะ ๒๓๖๗   |                 |
| ๑๙       | นายนิพนธ์ กันทะ         | ๑๘      | ชเนต   |                 |
| ๒๐       | นายอนันต์ อภิโชคสถาพร   | ๒๐      | วิรัตน์  |                 |



โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าดิง  
“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566

## ครั้งที่ 4



วันพุธที่ 7 มิถุนายน 2566  
ณ สนามกีฬาหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าดิง  
อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ที่ ขร ๗๓๕๐๑ / ๗๗๗๗ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๖  
เรื่อง สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง  
“กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” จำนวน ๑ เล่ม

ตามที่งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี นั้น

บัดนี้กิจกรรมตามโครงการดังกล่าวได้เสร็จสิ้นและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้แล้ว งานสวัสดิการสังคม จึงได้สรุปผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๔ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ)

(นายจรรุวัฒน์ รักพ่อ)  
เจ้าพนักงานพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)

(นางสาวมัตติกา จันทapun)  
นักพัฒนาชุมชน

(ลงชื่อ)

(นางนภทิญา วัชรอภิเตชากุล)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด อบต.

(ลงชื่อ)

(นางธัญนิภาญจน์ นิลคำ)  
หัวหน้าสำนักปลัด อบต.


ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

.....  
.....

(ลงชื่อ)   
(นายทัต วังเมือง)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

การพิจารณาของนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

.....  
.....

(ลงชื่อ)   
(นายสุพจน์ หลี่จา)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

สรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ครั้งที่ ๔

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖

\*\*\*\*\*

**ที่มาและความสำคัญของโครงการ**

ในปัจจุบันกระแสการปฏิรูประบบสุขภาพจะเน้น “สร้างสุขภาพ” มากกว่า “ซ่อมสุขภาพ” ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุได้มาใส่ใจการ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ.เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ ผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและ อโรครยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นใน การสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ สร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของผู้สูงอายุที่ร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมาย ส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปันจักรยาน วิ่ง วายนา เดินแอโรบิค เป็นต้น การปันจักรยานเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปันจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้สูงอายุหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูงอายุ และมีบทบาท หน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพ

งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้เล็งเห็นความสำคัญด้านสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลป่าตึง จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปันจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

**ระยะเวลาดำเนินการ**

วันพุธที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

**วิธีดำเนินการ**

๑. สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. จัดทำโครงการ
๓. เสนอโครงการ

#### ๔. ประชาสัมพันธ์โครงการ

##### ๔.๑ ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านโซเชียล มีเดีย เพจ

๔.๑.๑ <https://www.facebook.com/patung.fanpage>

๔.๑.๒ <http://patung.go.th/gallery-detail.php?id=๒๘๒>



๔.๒ เชิญร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ตามหนังสือที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ที่ ชร ๗๓๔๐๑/ว ๑๓๑๗ ลงวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

##### ๕. ดำเนินการตามกำหนดการ

วันพุธที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

เวลา ๐๖.๓๐ – ๐๖.๔๕ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ระยะทางปั่น ไป – กลับ โดยประมาณ ๑๕ กิโลเมตร

##### ๖. สรุปโครงการ

##### สถานที่ดำเนินการ

ณ สนามกีฬาหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

##### งบประมาณ

รายการการโอนงบประมาณตั้งจ่ายรายการใหม่ จำนวน ๑ รายการ ค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ปรากฏในแผนงานสร้างความความเข้มแข็งชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งชุมชน หมวดค่าใช้จ่าย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายอื่นๆ ๕๐,๐๐๐.- บาท (ห้าหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๕๐ คน. X ๓๐ บ. จำนวนเงิน ๑,๕๐๐.-บาท

รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้นเป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

### ผู้รับผิดชอบ

งานสวัสดิการสังคม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี
๒. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี
๓. สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ
๔. ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

### สรุปผลการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ

ตามที่ได้ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ให้กับผู้สูงอายุตำบลป่าตึง ได้รับความร่วมมือจาก กลุ่มผู้สูงอายุ ประชาชนทั่วไป คณะผู้บริหาร สมาชิกสภา องค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง พนักงานส่วนตำบล และพนักงานจ้าง อบต.ป่าตึง เป็นอย่างดี สามารถดำเนินโครงการฯ ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ เป็นที่น่าพอใจ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น.  
ณ สนามกีฬาหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย



รูปภาพประกอบการเบิกจ่าย  
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”  
ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖  
วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น.  
ณ สนามกีฬาหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย  
ค่าอาหารว่างและน้ำดื่ม ๕๐ คน. x ๓๐ บ. จำนวนเงิน ๑,๕๐๐.- บาท



ลงชื่อ ..... *Seeds* ..... ผู้ตรวจรับ  
(นางสาวมัตติกา จันทาพูน)  
นักพัฒนาชุมชน

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๔ ”

วันพุธที่ 7 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล         | ที่อยู่                            | หมายเหตุ |
|-------|---------------------|------------------------------------|----------|
| 1     | นางบุญเกษม ใจองค    | ๐๖/๓ ม.๑๖                          |          |
| 2     | นางสนธิ์ ศรีธนาภรณ์ | 37 ม.2 ต.ป่าตึง                    |          |
| 3     | นายมงคล สม          | 189/1 ม.4 ต.ป่าตึง                 |          |
| 4     | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | (ถนน.ป่าตึง)                       |          |
| 5     | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 151 ม.1 ต.ป่าตึง                   |          |
| 6     | นายสุชาติ สวัสดิ์   | ๑๐๘ ม.๑ ต.ป่าตึง                   |          |
| 7     | นางเกษม ใจองค       | 148 ม.4 ต.ป่าตึง                   |          |
| 8     | นางสมานนท์ สวัสดิ์  | 132 ม.4 ต.ป่าตึง                   |          |
| 9     | นางสมานนท์ สวัสดิ์  | 119 ม.4 ต.ป่าตึง                   |          |
| 10    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | ๒๑/๑ ม.3 ต.ป่าตึง                  |          |
| 11    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 249 ม.11 ต.ป่าตึง                  |          |
| 12    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | ๑3 ม.๗ ต.ป่าตึง                    |          |
| 13    | นางสาวสุวิมล ใจองค  | ๑3 ม.6 ต.ป่าตึง                    |          |
| 14    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 102 ม.2 ต.ป่าตึง                   |          |
| 15    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | ถนน.ป่าตึง                         |          |
| 16    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 113/1 ม.๗ ต.ป่าตึง                 |          |
| 17    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 176 ม.6 ต.ป่าตึง                   |          |
| 18    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 10/1 ม.11 ต.ป่าตึง-แม่จัน-เชียงราย |          |
| 19    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 135 ม.๑ ต.ป่าตึง                   |          |
| 20    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 122 ม.1 ต.ป่าตึง                   |          |
| 21    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 61 ม.1 ต.ป่าตึง                    |          |
| 22    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 42 ม.1 ต.ป่าตึง                    |          |
| 23    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 52/1 - ต.ป่าตึง                    |          |
| 24    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 46/1 ต.ป่าตึง                      |          |
| 25    | นายสมานนท์ สวัสดิ์  | 16 ม.1 ต.ป่าตึง                    |          |

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๔ ”

วันพุธที่ 7 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

ตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

| ลำดับ | ชื่อ - สกุล           | ที่อยู่             | หมายเหตุ  |
|-------|-----------------------|---------------------|-----------|
| 26    | นางสาว เสาว วรรณวิเศษ | 81 ม.1 ต.ป่าตึง     |           |
| 27    | นายอ้าย จันทพูน       | 59 ม.1 ต.ป่าตึง     | อ้าย      |
| 28    | จันทโรบล จันทพูน      | 37 ม.1 ต.ป่าตึง     | จันทโรบล  |
| 29    | นางมณี เครื่องสุวรรณ  | 64 ม.1 ต.ป่าตึง     | มณี       |
|       | นางสาว อรุณวิภา       | 172 ม.8 ต.ป่าตึง    | อรุณ      |
| 31    | อัครินทร์ แก้วขาน     | 153 ม.7 ต.ป่าตึง    |           |
| 32    | คำห่อ กระจ่าง         | 36 ม.4 ต.ป่าตึง     | คำห่อ     |
| 33    | นางนงค์ ใจอินต๊ะ      | 111 ม.8 ต.ป่าตึง    | นงค์      |
| 34    | นางสาววิภากร ใจอินต๊ะ | 163 ม.7 ต.ป่าตึง    | วิภากร    |
| 35    | นพจรินทร์กา ไหมม่อน   | 175 ม.7 ต.ป่าตึง    | จรินทร์กา |
| 36    | ศอศมาพร ใจอินต๊ะ      | 115 ม.7 ต.ป่าตึง    |           |
| 37    | สวัสดิ ใจอินต๊ะ       | 179 ม.7 ต.ป่าตึง    |           |
| 38    | ศรีพรรณ ใจอินต๊ะ      | 116 ม.11 ต.ป่าตึง   |           |
|       | นางสาว จันทพูน        | 12/150 ต.ป่าตึง     |           |
| 40    | สุวิทย์ จันทพูน       | 63 ต.ป่าตึง         |           |
| 41    | นางสาว อรุณ           | 115 ม.8 ต.ป่าตึง    |           |
| 42    | นางสาว อรุณ           | ม. 8 ต.ป่าตึง       |           |
| 43    | อัครินทร์ ใจอินต๊ะ    | ม. 8 ต.ป่าตึง       |           |
| 44    | ศน ใจอินต๊ะ           | ม 7 97/1 ต.ป่าตึง   |           |
| 45    | กัญญา ใจอินต๊ะ        | 82 ม 8 ต.ป่าตึง     |           |
| 46    | นาง อรุณ              | ม. 4/161 ต.ป่าตึง   |           |
| 47    | อรุณ ใจอินต๊ะ         | 166 ม. 8 ต.ป่าตึง   | อรุณ      |
| 48    | อรุณ ใจอินต๊ะ         | 86 ม 8 ต.ป่าตึง     |           |
| 49    | อรุณ ใจอินต๊ะ         | ม. 8 - 165 ต.ป่าตึง | อรุณ      |
| 50    | อรุณ ใจอินต๊ะ         | ม 8-39 ต.ป่าตึง     | อรุณ      |

# คู่มือ



ที่ ขร ๗๓๕๐๑/ว ๑๓๑๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง  
ถนนแม่เอย - เชียงราย ขร ๕๗๑๑๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมและประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

เรียน กำนันตำบลป่าตึง, ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน, ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง, สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง และประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการ ๑ ฉบับ  
๒. แผนที่เส้นทางการปั่นจักรยาน ๑ ฉบับ


ด้วยงานพัฒนาชุมชนสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง ได้กำหนดจัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๔ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๖ ใน วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๖.๓๐ น. ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งเสริมความรักความสามัคคี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีสุขภาพที่ดี

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง “กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ” ครั้งที่ ๔ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมและประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการฯ ตามรายละเอียดที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

  
(นายสุพจน์ หลี่จา)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

นายกองคการบริหารส่วนตำบลป่าตึง 

..... ปลัด อบต.

..... รองปลัด อบต.

..... หัวหน้าส่วน

..... หัวหน้าฝ่าย

..... หัวหน้างาน

..... จนท.พิมพ์งาน

งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัด อบต.

โทร. ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๒

โทรสาร ๐ ๕๓๑๘ ๐๐๒๑

“ยึดมั่นธรรมาภิบาล บริการเพื่อประชาชน”

กำหนดการ

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลป่าตึง

“กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ”

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๖

ณ สนามกีฬาหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๖.๒๐ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๖.๒๐ - ๐๖.๓๐ น.

กล่าวเปิดโครงการโครงการ โดย นายณัฐกรณ์ ใจรังสี  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าตึง

เวลา ๐๖.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.

เริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

**หมายเหตุ** \*\* รับประทานอาหารว่าง ในช่วงจัดกิจกรรม\*\*

\*\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนที่ จุดปล่อยตัวกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ  
วันที่ 7 มิถุนายน 2566 ณ สนามหน้า อบต. ป่าดิ่ง  
เวลา 06.30 น.

