



กลุ่มชมรมผู้สูงอายุชุมชนบ้านไร่ ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ระยะเวลาโครงการ

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2562 - ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564

เป้าหมาย

1. เสริมสร้างองค์ความรู้ด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายท่าหม้างายสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล
2. ส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายท่าหม้างายสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล
3. เป็นไปอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
4. ส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและผู้ดูแล
5. ส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและผู้ดูแล

กิจกรรมที่ดำเนินการ

1. กิจกรรมฝึกปฏิบัติท่าหม้างายท่าพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล



2. กิจกรรมออกกำลังกายท่าหม้างายท่าพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล



3. กิจกรรมออกกำลังกายท่าหม้างายท่าพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล



4. กิจกรรมการออกกำลังกายท่าหม้างายท่าพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล



<https://youtu.be/UYH2F5F6GMA> (คลิปออกกำลังกาย)

ประโยชน์

ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านไร่ได้มีโอกาสออกกำลังกายท่าหม้างายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งช่วยเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและผู้ดูแล



ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

ชุมชนบ้านไร่ เป็น 1 ใน 8 หมู่บ้านในเขตตำบลรัตนวาปีของเทศบาลตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ชุมชนบ้านไร่ตั้งอยู่ห่างจากตัวอำเภอเมืองลำพูนประมาณ 17 กิโลเมตร มีจำนวนครัวเรือน 258 ครัวเรือน มีประชากรทั้งหมดจำนวน 682 คน และมีพื้นที่ 1.39 ตารางกิโลเมตรหรือประมาณ 868.75 ไร่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายท่าหม้างายได้เป็นประจำ
2. เพื่อผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถออกกำลังกายท่าหม้างายได้เป็นประจำ
3. เพื่อผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถออกกำลังกายท่าหม้างายได้เป็นประจำ
4. เพื่อผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถออกกำลังกายท่าหม้างายได้เป็นประจำ
5. เพื่อผู้สูงอายุและผู้ดูแลสามารถออกกำลังกายท่าหม้างายได้เป็นประจำ

การดำเนินงาน

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. ศึกษารายละเอียดของชุมชน | 2. ศึกษารายละเอียดของชุมชน |
| 3. ศึกษารายละเอียดของชุมชน | 4. ศึกษารายละเอียดของชุมชน |
| 5. ศึกษารายละเอียดของชุมชน | 6. ศึกษารายละเอียดของชุมชน |
| 7. ศึกษารายละเอียดของชุมชน | 8. ศึกษารายละเอียดของชุมชน |

ผลการดำเนินงาน

หลังจากที่ได้ดำเนินการตลอดทั้ง 3 ปีแล้วพบว่า ชีวีนิเวศของชุมชนดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีการออกกำลังกายท่าหม้างายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งช่วยเสริมสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและผู้ดูแล

