



**ขอเชิญชวน** อสม. บุคลากรทต.โนนดินแดง และประชาชนทั่วไป

# ร่วมออกกำลังกาย **เต้นแอโรบิค-บาสโลบ**

ทุกวันพุธ และ วันพฤหัสบดี

เวลา 15.00 – 16.30 น.

ณ หอประชุมเทศบาลตำบลโนนดินแดง



วันพฤหัสบดีที่ 10

กุมภาพันธ์ 2565 เป็นต้นไป



ดำเนินการโดย ชมรมอสม.เทศบาลตำบลโนนดินแดง ร่วมกับ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโนนดินแดง

หมายเหตุ : หยุดทุกวันนักชัตฤกษ์ , ผู้ร่วมกิจกรรมต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 , วันเสาร์-อาทิตย์ขอเชิญร่วมเต้นแอโรบิค-บาสโลบที่ในชุมชนของท่าน

**แผนกิจกรรมออกกำลังกายเดินแอโรบิค-บาสโลบ**  
**ตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ประจำปีงบประมาณ 2565**  
**กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลโนนดินแดง**

ลำดับ	กิจกรรม	วันที่	เวลา	สถานที่	ผู้ร่วมกิจกรรม
1	พิธีเปิดโครงการและ กิจกรรมอบรมฟื้นฟู พัฒนาศักยภาพผู้นำออก กำลังกาย	วันพุธที่ 9 กุมภาพันธ์ 2565	13.00 – 16.00 น.	หอประชุม เทศบาลตำบล โนนดินแดง	อสม. / ผู้ที่ได้รับเชิญ วิทยากร : นายณัฐกุล ทูลแก้ว นักกายภาพบำบัด ปฏิบัติการ รพ.โนนดินแดง
2	กิจกรรมออกกำลังกาย ประจำสัปดาห์	ทุกวันพุธ และ วันพฤหัสบดี ยกเว้นถ้าตรงกับ วันหยุดนักขัตฤกษ์ (เริ่ม 10 ก.พ. 65)	15.00 – 16.30 น.	หอประชุม เทศบาลตำบล โนนดินแดง	อสม. / บุคลากร เทศบาลฯ / ประชาชนทั่วไป
3	กิจกรรมออกกำลังกาย ประจำสัปดาห์	วันเสาร์ หรือ วันอาทิตย์ ตามแต่ละ ชุมชนกำหนด (เริ่ม 12 ก.พ. 65)	17.30 – 18.30 น.	ศาลาประชาคม/ บริเวณในหมู่บ้าน	อสม. / ประชาชนทั่วไป

**หมายเหตุ :**

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนต้องลงทะเบียนการออกกำลังกายทุกครั้ง และบันทึกข้อมูลสุขภาพทุกสัปดาห์
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 โดยตรวจสอบว่าตนเองป่วยหรือมีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อโควิด-19 หรือไม่ ควรออกกำลังกายในสถานที่โล่ง โปร่ง มีอากาศถ่ายเท งดอุณหภูมิก่อนเข้าสถานที่ทุกครั้ง ต้องสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ ควรรักษาระยะห่างจากคนอื่นอย่างน้อย 1-2 เมตร ไม่นั่งจับกลุ่มพูดคุย หรือรับประทานอาหารร่วมกัน เมื่อกลับถึงบ้านให้เปลี่ยนเสื้อผ้าและอาบน้ำทันที เพื่อลดความเสี่ยง
- 3) กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม โดยจะแจ้งประชาสัมพันธ์ผ่านกลุ่มอสม.