

สนามกีฬา หมู่ที่ ๑๔



สนามกีฬา หมู่ที่ ๘



สนามกีฬา หมู่ที่ ๑๒



สนามกีฬา หมู่ที่ ๕



สนามกีฬา หมู่ที่ ๗



ลานกีฬา หมู่ที่ ๑๔



สนามกีฬา หมู่ที่ ๔



สนามกีฬา หมู่ที่ ๑๐



ลานกีฬา หมู่ที่ ๓



สถานกีฬา หมู่ที่ ๑๒



ลานกีฬา หมู่ที่ ๘



สมุดลงชื่อเข้าใช้ลานกีฬา ภายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนายายอาม

หมู่ที่ 8ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเข้า	เวลาออก	หมายเหตุ
5 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	17.00 น.	20.30 น.	
7	อัครณัฐ นิ่มนันท	17.00 น.	20.30 น.	
10 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	17.00 น.	20.30 น.	
1 พ.ย. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	17.00 น.	19.00 น.	
1 พ.ย. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	17.30 น.	19.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	17.00 น.	20.00 น.	
30 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.00 น.	20.00 น.	
8 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.00 น.	20.00 น.	
11	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
17 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
19 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.00 น.	20.00 น.	
20 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	20.00 น.	21.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	20.00 น.	21.00 น.	
21 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.30 น.	20.00 น.	
24 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.30 น.	
20 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	18.30 น.	20.30 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.30 น.	
21 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	20.00	21.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
29 มี.ค. 65	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	
1	ณรงก์ ปิ่นพุ่มพวง	19.00 น.	20.00 น.	

สมุดลงชื่อเข้าใช้ลานกีฬา ภายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนายายอาม

หมู่ที่ ๘ ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเข้า	เวลาออก	หมายเหตุ
30 มี.ค. 66	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	17.00 น.	20.30 น.	
1	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.00 น.	
2	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	19.30 น.	20.00 น.	
3	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.30 น.	20.00 น.	
4	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.30 น.	20.00 น.	
1 พ.ค. 66	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	09.00 น.	08.00 น.	
2	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	07.00 น.	08.00 น.	
3	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.30 น.	
4	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.00 น.	
5	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.30 น.	20.00 น.	
5 พ.ค. 66	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	19.00 น.	
6	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.00 น.	
7	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	19.00 น.	20.00 น.	
8	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	19.00 น.	21.00 น.	
9	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	16.30 น.	19.30 น.	
12 พ.ค. 66	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	16.00 น.	21.00 น.	
13	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	15.00 น.	21.00 น.	
14	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	21.00 น.	
15	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	17.00 น.	20.30 น.	
16	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	21.00 น.	
17	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	21.00 น.	
18 พ.ค. 66	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.00 น.	
19	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	18.00 น.	20.00 น.	
20	น.ม.อ.ม. ข.ก.ท.บ.	08.00 น.	08.00 น.	

สมุดลงชื่อเข้าใช้ลานกีฬา ภายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนายายอาม

หมู่ที่.....๘.....ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเข้า	เวลาออก	หมายเหตุ
19 กค ๖๖	ปภสกล จอพรหม	0700 น.	08.00 น.	
1	อภสกล จอพรหม	0900 น.	08.00 น.	
1	นพพล นิ่มจันทร์	18.30 น.	21.00 น.	
1	นพพล นิ่มจันทร์	18.30 น.	21.00 น.	
21 ตค ๖๖	ธนากร จริตวัชร	19.00 น.	21.00 น.	
1	ธนากร จริตวัชร	19.00 น.	21.00 น.	
1	ชไมภรณ์ ขวัญแก้ว	19.00 น.	21.00 น.	
1	จิตติยา ธนพัฒน์	19.00 น.	21.00 น.	
1	จิตติยา ธนพัฒน์	19.00 น.	21.00 น.	
24 ตค ๖๖	อนุชิต ใจโหด	20.00 น.	21.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	20.00 น.	21.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
16 ตค ๖๖	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	19.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	17.00 น.	20.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	17.00 น.	20.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	21.00 น.	
3 กย ๖๖	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	20.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	18.00 น.	20.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	19.00 น.	20.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	19.00 น.	20.00 น.	
10 ตค ๖๖	อนุชิต ใจโหด	20.00 น.	21.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	20.00 น.	21.00 น.	
1	อนุชิต ใจโหด	20.00 น.	21.00 น.	

สมุดลงชื่อเข้าใช้ลานกีฬา ภายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนายายอาม

หมู่ที่ 12 ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเข้า	เวลาออก	หมายเหตุ
7 มี.ค. 66	ฉัตรพร ทอดสุข	17.00 น.	18.00 น.	
"	จิตรา สุทธิจิตต์	19.00 น.	20.00 น.	
"	เนตรพร คุ้มแก้ว	20.00 น.	21.00 น.	
"	เนตรพร คุ้มแก้ว	18.00 น.	19.00 น.	
"	วราพร งามจิตต์	20.00	21.00	
5 ก.พ. 66	ศศิธร ภาณุเดช	17.00	19.00	
"	กนิษฐ์ นิตยวรรณ	18.00	19.00	
"	เนตรวรรณ กัญญา	20.00	21.00	
"	ศุภนทร์ ศาณัฐ	20.00	21.00	
"	นันทพร นันทนาถ	20.00	21.00	
12 มี.ค. 66	เบญจมาพร ทรัพย์พร	18.00	19.00	
"	นันทพร นันทนาถ	17.00	18.00	
16 มี.ค. 66	จิรพร คุ้มแก้ว	17.00	20.00	
20 มี.ค. 66	จิรพร คุ้มแก้ว	18.00	20.00	
"	จิรพร คุ้มแก้ว	18.00	20.00	
20 มี.ค. 66	นันทพร	18.00	20.00	
12 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	20.00	21.00	
12 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	17.00	18.00	
12 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	17.00	18.00	
12 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	18.00	19.00	
12 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	18.00	19.00	
18 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	17.00	18.00	
"	นันทพร นันทนาถ	17.00	19.00	
20 มี.ค. 66	นันทพร นันทนาถ	18.00	20.00	
" 66	นันทพร นันทนาถ	17.00	20.00	
" 66	นันทพร นันทนาถ	17.00	20.00	

สมุดลงชื่อเข้าใช้ลานกีฬา ภายในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนายายอาม

หมู่ที่...12...ตำบลนายายอาม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

วัน/เดือน/ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเข้า	เวลาออก	หมายเหตุ
21 มี.ย. 66	น.ส. ศักยวดี ตีระศิริ	18.00	20.00	
"	นางสาวเจนเจกคุณ เตชะแก้ว	18.00	20.00	
29 มี.ย. 66	อ.ส. วัชรินทร์ งามวิเศษ	19.00	21.00	
"	อ.ส. นพรัตน์ วัชรวิเศษ	19.00	21.00	
10 มิ.ย. 66	นางสาวอริยา ตีระศิริ	19.00	20.00	
12 มิ.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
12 มิ.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	20.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	20.00	
14 มิ.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	20.00	21.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	20.00	21.00	
20 มิ.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	18.00	19.00	
4 ก.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
18 ก.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
8 ก.ย. 66	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	20.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	19.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	20.00	
"	อ.จกอดุลย์ กอประกษ์	19.00	20.00	

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย



ชมรมกีฬาฟุตบอลบ้านเอื้ออาทร หมู่ ๘



ชมรมแอโรบิค หมู่ ๑๒



บัญชีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	หมายเหตุ
1	อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-สดหน้าท้อง 	1 ตัว	
2	อุปกรณ์บริหารแขน-ขา-สะโพก (แบบเดินสลับเท้า) 	1 ตัว	
3	อุปกรณ์บริหารข้อเข่า 	1 ตัว	
4	อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ 	1 ตัว	

5	อุปกรณ์บริหารแกว่งตัว 	1 ตัว	
6	อุปกรณ์จักรยานผีเสื้อบริหารหน้าอก 	1 ตัว	
7	อุปกรณ์บริหารยกน้ำหนัก 	1 ตัว	
8	อุปกรณ์ซิทอัพลดหน้าท้อง/บริหารขา-เข่า 	1 ตัว	
9	อุปกรณ์บริหารข้อเข่า-ขา 	1 ตัว	

10	อุปกรณ์บริหารแขน ลดน้ำหนักและนวดหลัง 	1 ตัว	
11	อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก-หัวไหล่ 	1 ตัว	
12	อุปกรณ์บริหารแขน-ลดน้ำหนัก 	1 ตัว	
13	อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ 	1 ตัว	
14	อุปกรณ์ยกน้ำหนัก 	1 ตัว	

15	อุปกรณ์บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ 	1 ตัว	
16	อุปกรณ์แก้ปวดเข่าแขน (แบบคู่) 	1 ตัว	
17	อุปกรณ์จักรยาน/บริหารแขน-หน้าอก-หัวไหล่ 	1 ตัว	
18	อุปกรณ์บริหารกรรเชียงเดียว 	1 ตัว	
19	อุปกรณ์บริหารกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ 	1 ตัว	

20	อุปกรณ์บริหารเอว-สะโพกคู่ 	1 ตัว	
21	อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก-หัวไหล่ 	1 ตัว	
22	อุปกรณ์ยืดตัวบริหารแขน 	1 ตัว	
23	อุปกรณ์บิดลำตัววงล้อเดียว 	1 ตัว	
24	อุปกรณ์บริหารข้อมือ หัวไหล่ 	1 ตัว	

25	อุปกรณ์บริหารหน้าท้อง แขน หน้าอก 	1 ตัว	
----	---	-------	--