



คำสั่งเทศบาลตำบลลาดขวาง
ที่ ๑๐๓/๒๕๖๖
เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมกีฬาตำบลลาดขวาง

ตามยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาตำบลลาดขวาง ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิต ๑.๒ แนวทางการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชน โดยการสนับสนุนการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย เช่น การแข่งขันกีฬานักเรียน กีฬาผู้สูงอายุ กีฬาพื้นบ้าน การจัดค่ายอบรมพัฒนาทักษะด้านการกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามความสนใจของเด็กเยาวชนและประชาชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและสนับสนุนส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชน ชำร่าชกากร ได้มีการ ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางและต่อเนื่อง อันจะเป็นการสร้างองค์กรเครือข่ายกีฬาในชุมชน ในท้องถิ่นต่อไป

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมกีฬาตำบลลาดขวาง ดังนี้

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาตำบลลาดขวาง

๑. นายณรงค์	กุลละวณิชย์	รองนายกเทศมนตรี	ประธาน
๒. ส.ต.ท.ธวัชชัย	ภิญโญ	ปลัดเทศบาลตำบลลาดขวาง	รองประธาน
๓. นายพุดศักดิ์	เมธิกุล	ผอ.กองช่าง	รองประธาน
๔. นายยงยุทธ	กุลละวณิชย์	กำนันตำบลลาดขวาง	กรรมการ
๕. นายสมบุญ	พรหมรินทร์	สมาชิกสภาเทศบาล	กรรมการ
๖. นายพิสิทธิ์	ติละกุล	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๔	กรรมการ
๖. นายวิเชียร	ศรประสิทธิ์	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๓	กรรมการ
๗. นางสาววีรนุช	สุปราณี	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ ๒	กรรมการ
๘. นายอัมพร	น้อยสุวรรณ	ผู้แทนประชาคม	กรรมการ
๙. นายกิจดิวัฒน์	ตันขกุล	หัวหน้าฝ่ายบริหารการศึกษา	กรรมการและเลขานุการ

มีหน้าที่ ให้คำปรึกษาในการจัดการส่งเสริมกีฬาในระดับตำบล รูปแบบต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชาชนรวมถึงวินิจฉัยสั่งการแก้ไขปัญหาในกรณีเกิดปัญหาด้านต่างๆเกี่ยวกับการกีฬาของตำบลลาดขวาง

ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายไพวรรณ ศรประสิทธิ์)
นายกเทศมนตรีตำบลลาดขวาง

ข้อมูลลานกีฬา/สนามกีฬา

ข้อมูลลานกีฬา/สนามกีฬา ตำบลลาดขวาง อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ให้บริการประชาชนได้ใช้ในการแข่งขันละออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

ที่	ชื่อสนามกีฬา/ลานกีฬา	ตำแหน่งที่ตั้ง	จำนวน
1	สนามกีฬาอเนกประสงค์	วิทยาลัยเทคนิคจุฬาภรณ์	1
2	สนามกีฬามาตรฐาน	โรงเรียนพุทธรังสีพิบูล	1
3	ลานออกกำลังกาย	ชุมชนเคหะลาดขวาง	1
4	ลานออกกำลังกาย	ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านหมู่4	1

จำนวนลานกีฬา/สนามกีฬา ทั้งหมด 4 แห่ง

■ ใช้ได้ 4 แห่ง

■ มีครบทั้ง 4 หมู่

รายงานสถิติผู้ใช้งานลานกีฬา/สนามกีฬา ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ตำบลลาดขวาง อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ที่	ลานกีฬา/สนามกีฬา	ต.ค.๖๖	พ.ย.๖๖	ธ.ค.๖๖	ม.ค.๖๗	ก.พ.๖๗	มี.ค.๖๗	เม.ย.๖๗	พ.ค.๖๗	มิ.ย.๖๗	ก.ค.๖๗	ส.ค.๖๗
๑	สนามกีฬาอเนกประสงค์	๑๒๐	๑๒๕	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๑๐	๑๒๐	๑๓๐	๑๒๐	๑๒๐
๒	สนามกีฬามาตรฐาน	๑๓๐	๑๒๕	๑๒๐	๑๓๐	๑๒๕	๑๒๐	๑๑๕	๑๒๐	๑๒๐	๑๒๐	๑๑๐
๓	ลานออกกำลังกาย	๑๔๐	๑๓๐	๑๓๐	๑๔๐	๑๒๐	๑๓๐	๑๒๐	๑๐๐	๑๒๐	๑๐๐	๑๑๐
๔	ลานออกกำลังกาย	๗๐	๖๐	๖๕	๕๐	๖๐	๖๕	๕๐	๔๕	๔๐	๔๕	๕๐

หมายเหตุ: เป็นการสุ่ม ประมาณการ ตามช่วงเวลา

คู่มือการปฏิบัติงาน ส่งเสริมกีฬา

การปฏิบัติงานตามมาตรฐานการส่งเสริมกีฬาอันประกอบด้วยมาตรฐาน ๕ ด้าน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อยที่สุดตามตัวชี้วัดขั้นพื้นฐาน ส่วนตัวชี้วัดขั้นอยู่กับศักยภาพของแต่ละองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติงานดังนี้

๑. จัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกาย ทำหน้าที่กำหนดนโยบาย และศึกษาข้อมูลพื้นฐานด้านการกีฬาของท้องถิ่นเพื่อกำหนดแนวทางเสนอต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการอาจจะประกอบด้วย ผู้นำของท้องถิ่นและกรรมการซึ่งเป็นผู้แทนหน่วยงานในท้องถิ่นหรือผู้สนใจ ผู้นำชมรม หรือชมรมการออกกำลังกายของท้องถิ่น ทั้งนี้ตามความเหมาะสมของการทำงานแต่ละท้องถิ่น
๒. คณะกรรมการศึกษาข้อมูลพื้นฐานการกีฬาเพื่อนำมากำหนดนโยบายและแนวทางเพื่อเสนอองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการ
๓. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาแนวทางข้อเสนอของคณะกรรมการเพื่อนำไปประกอบการจัดทำแผนการส่งเสริมกีฬาของท้องถิ่น
๔. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบรรจุแผนงานที่จัดทำเข้าสู่แผนพัฒนาท้องถิ่น
๕. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการหรือประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมกีฬาตามมาตรฐานทั้ง ๕ ด้านที่กำหนด
๖. คณะกรรมการ เสนอข้อคิดเห็นหรือให้การสนับสนุนการดำเนินการกิจกรรมโครงการส่งเสริมกีฬาต่อองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
๗. คณะกรรมการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

แนวทางการดำเนินงานเพื่อจัดบริการด้านการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

๑. การสนับสนุนให้ประชาชนที่สนใจและรักการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายรวมตัวกัน จัดตั้งชมรม หรือสโมสรขึ้นในท้องถิ่น ทั้งนี้ โดยไม่จำกัดจำนวนชมรมหรือชนิดของกีฬา ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจ
๒. อำนวยความสะดวกหรือช่วยจัดหาที่ทำการของชมรมต่าง ๆ เพื่อสะดวกต่อการติดต่อประสานงานหรือเป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่กิจกรรมต่างๆ ของชมรม
๓. การจัดทำหรือสร้างศูนย์เก็บอุปกรณ์กีฬาหรือเครื่องมือ เครื่องใช้ในการออกกำลังกายมีการจัดทำบัญชี และการจัดเก็บที่เป็นระเบียบระบบที่ดี เพื่อให้บริการแก่ประชาชน และชมรมต่างๆ ของท้องถิ่น
๔. การขอสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สาธารณสุข ช่วยสนับสนุนในการตรวจสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนในท้องถิ่น รวมทั้งให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างน้อย เดือนละ ๑ ครั้ง
๕. การสำรวจและรวบรวมข้อมูลของบุคคล หรือคณะบุคคลที่ทำคุณประโยชน์แก่ท้องถิ่น ในด้านการส่งเสริมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย และเชิดชูยกย่องเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ชุมชนเป็นประจำ
๖. การประชาสัมพันธ์ เผยแพร่กิจกรรมกีฬาต่างๆ ของท้องถิ่น เพื่อให้ประชาชนรับทราบ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
๗. การบรรจุแผนหรือยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายในแผนพัฒนาท้องถิ่น หรือแผนยุทธศาสตร์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
๘. การจัดทำมีการติดตามประเมินผลงานด้านการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายของท้องถิ่นประจำปี และจัดทำรายงานประชาสัมพันธ์เผยแพร่



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา เทศบาลตำบลลาดขวาง

ที่ ฉข ๕๔๘๐๑/

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอให้สนามกีฬาโรงเรียนเพื่อการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชนตำบลลาดขวาง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธรังสีพิบูล

เนื่องด้วยจากการที่เทศบาลได้ทำประชาคมหมู่บ้านต่างๆภายในตำบลลาดขวางและได้มีประชาชนเสนอแนะให้เทศบาลตำบลลาดขวางประสานขอความอนุเคราะห์กับทางโรงเรียนพุทธรังสีพิบูลและโรงเรียนเทคนิคจุฬาภรณ์ในการขอให้สนามกีฬาโรงเรียนเป็นสนามกีฬาอเนกประสงค์สำหรับการออกกำลังกายและสันทนาการต่างๆของประชาชนในตำบลลาดขวางในการนี้ที่ประชุมสภาเทศบาลได้มีความเห็นว่าควรจะประสานกับทางโรงเรียนในพื้นที่ที่มีสนามกีฬาอยู่แล้วโดยให้ทางเทศบาลเป็นส่วนสนับสนุนดูแลเพิ่มเติมตามที่ทางโรงเรียนแจ้งขอมา

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นายไพพรรณ ศรีประสิทธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลลาดขวาง

แบบสำรวจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเขตเทศบาลตำบลลาดขวาง
ของเทศบาล ตำบลลาดขวาง อำเภอ บ้านโพธิ์ จังหวัด ฉะเชิงเทรา ประจำปี ๒๕๖๗

มีจำนวนครัวเรือน.....ครัวเรือน ประชากรชาย.....คน หญิง.....คน รวม.....คน

อายุ ๖ - ๒๔ ปี.....คน อายุ ๒๕ - ๕๙ ปี.....คน อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป.....คน

คำชี้แจง แบบสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเด็ก เยาวชนและประชาชนในเทศบาล ตำบลลาดขวาง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อการดูแลสุขภาพของเด็ก เยาวชนและ ประชาชนให้รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. ชื่อสกุล
๒. ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ชุมชน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
๓. เพศ ชาย หญิง
๔. อายุ ๖ - ๒๔ ปี ๒๕ - ๕๙ ปี ๖๐ ปีขึ้นไป
๕. สถานภาพ โสด สมรส หม้าย
๖. อาชีพ นักเรียน/นักศึกษา ข้าราชการ/พนักงานราชการ ข้าราชการบำนาญ
 เจ้าของกิจการ/ธุรกิจ ค้าขาย แม่บ้าน/พ่อบ้าน
 เกษตรกร รับจ้าง อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ ๒ ความถี่ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่ท่านกระทำในแต่ละสัปดาห์

๗. ไม่ออกกำลังกาย/ไม่เล่นกีฬาเลย ๓ วัน/สัปดาห์ น้อยกว่าวันละ ๓๐ นาที
 ๑ - ๒ วัน/สัปดาห์ น้อยกว่าวันละ ๓๐ นาที ๓ วัน/สัปดาห์ วันละ ๓๐ นาทีขึ้นไป
 ๑ - ๒ วัน/สัปดาห์ วันละ ๓๐ นาทีขึ้นไป ๔ - ๗ วัน/สัปดาห์ น้อยกว่าวันละ ๓๐ นาที
 ๔ - ๗ วัน/สัปดาห์ วันละ ๓๐ นาทีขึ้นไป

๘. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย

- เช้า กลางวัน เย็น กลางคืน ช่วงเวลาที่ว่างจากภารกิจ

๙. ประเภท/ชนิด ที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- การออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหว (เช่น เดิน วิ่ง โยคะ ไทเก๊ก ซี่จักรยาน บริหารกาย ฯลฯ)
 การออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมกีฬา
 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค
 การออกกำลังกายแบบฟิตเนส
 อื่นๆ (ระบุ).....

๑๐. สถานที่ออกกำลังกาย

- บ้าน ศูนย์ออกกำลังกายรัฐบาล สนาม/ศูนย์ออกกำลังกายเอกชน
 สนามกีฬา สวนสาธารณะ

ตอนที่ ๓ การเชิญชวนคนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์

๑๑. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มากน้อยเพียงใด มาก ปานกลาง น้อย ยังไม่แน่ใจ

๑๒. ท่านคิดว่าจะเชิญชวนคนอื่นให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกหรือไม่ เชิญชวน ไม่เชิญชวน

๑๓. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา จะช่วยป้องกันการเกิดโรคต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคอื่นๆ(ระบุ).....

๑๔. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาจะช่วยป้องกันโรคในข้อ ๓ ได้จริงหรือไม่

- จริง ไม่จริง ไม่แน่ใจ



ที่ นช ๕๔๘๐๔/๑๐๓

สำนักงานเทศบาลตำบลลาดขวาง
ตำบลลาดขวาง อำเภอบ้านโพธิ์
ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๔๐

๖ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอรบจำนวนลานกีฬาที่มีประชาชนสามารถใช้ทำกิจกรรมได้ทั้งกลางวันและกลางคืน

เรียน ประธานชุมชนเคหะลาดขวาง

ด้วยเทศบาลตำบลลาดขวางมีความประสงค์สำรวจลานกีฬาที่ประชาชนสามารถใช้ทำกิจกรรมได้ทั้งกลางวันและกลางคืนที่มีความปลอดภัยเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการส่งเสริมและพัฒนาลานกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนตามแผนยุทธศาสตร์และแผนพัฒนาสี่ปีของเทศบาล

เทศบาลตำบลลาดขวางจึงขอความอนุเคราะห์ท่านให้ข้อมูลเกี่ยวกับลานกีฬาที่มีอยู่ในปัจจุบันให้กับทางเทศบาลเพื่อที่ทางเทศบาลจำได้นำไปเข้าสู่แผนพัฒนาในวาระต่างๆต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพพรรณ ศรีประสิทธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลลาดขวาง

กองการศึกษา

สำนักงานเทศบาลตำบลลาดขวาง

โทร / โทรสาร ๐ - ๓๘๕๗ - ๘๐๔๒ ต่อ ๑๓



ที่ นช ๕๔๘๐๔/งน๙

สำนักงานเทศบาลตำบลลาดขวาง
ตำบลลาดขวาง อำเภอบ้านโพธิ์
ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๔๐

๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การดูแลปรับปรุงลานกีฬาอเนกประสงค์เพื่อการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชน
เรียน เจ้าอาวาสวัดหัวเนิน

ตามที่ได้มีประชาชนได้แจ้งกับทางเทศบาลถึงความต้องการที่จะให้เทศบาลปรับปรุงพัฒนาลานกีฬาอเนกประสงค์เพื่อการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชนรอบๆวัดหัวเนินและหมู่บ้านใกล้เคียง

เทศบาลตำบลลาดขวางได้ดำเนินการสำรวจบริเวณลานอเนกประสงค์ของทางวัดแล้วปรากฏว่ายังขาดไฟส่องสว่างและยังไม่สะอาดเพียงพอเทศบาลจึงขออนุญาตเข้าไปดำเนินการปรับปรุงไฟส่องสว่างและทำความสะอาดให้กับลานวัดสำหรับให้ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพวรรณ ศรีประสิทธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลลาดขวาง

กองการศึกษา

สำนักงานเทศบาลตำบลลาดขวาง

โทร / โทรสาร ๐ - ๓๘๕๗ - ๘๐๔๒ ต่อ ๑๓



ที่ ฉช ๕๔๘๐๔/๑๓๐

สำนักงานเทศบาลตำบลตลาดขวาง
ตำบลตลาดขวาง อำเภอบ้านโพธิ์
ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๔๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเข้าไปดำเนินการปรับปรุงไฟส่องสว่างที่สนามกีฬาเพื่อการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชน
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธิรังสีพิบูล

ตามที่ได้มีประชาชนได้ไปออกกำลังกายที่สนามกีฬาโรงเรียนพุทธิรังสีพิบูลแล้วแจ้งกับทางเทศบาลถึงไฟส่องสว่างบางจุดไม่เพียงพอขอให้ทางเทศบาลดำเนินการปรับปรุงให้

เทศบาลตำบลตลาดขวางได้ไปดำเนินการสำรวจที่สนามกีฬาแล้วปรากฏว่ายังขาดไฟส่องสว่างบางจุดเกิดการชำรุดเทศบาลจึงขออนุญาตเข้าไปดำเนินการปรับปรุงไฟส่องสว่างที่สนามกีฬาเพื่อให้ประชาชนไปใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและสันทนาการของประชาชนให้ได้รับความสะดวกและปลอดภัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพวรรณ ศรีประสิทธิ์)

นายกเทศมนตรีตำบลตลาดขวาง

กองการศึกษา

สำนักงานเทศบาลตำบลตลาดขวาง

โทร / โทรสาร ๐ - ๓๘๕๗ - ๘๐๔๒ ต่อ ๑๓



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....เทศบาลตำบลลาดขวาง.....กองการศึกษา.....
ที่.....ฉช ๕๔๘๐๔/วันที่.....๑..... เมษายน ๒๕๖๗.....
เรื่อง.....รายงานผลการดำเนินงานเกี่ยวกับการดูแลสนามกีฬาและส่งเสริมการออกกำลังกาย.....

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลลาดขวาง

ตามที่กองการศึกษาได้รับมอบหมายในการดูแลสนามกีฬาในเขตตำบลลาดขวางเพื่อให้มีสภาพที่พร้อมและปลอดภัยเพื่อประชาชนในพื้นที่ได้ใช้ในการออกกำลังกายและดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง ๔ หมู่บ้านนั้น

กองการศึกษาได้ดำเนินการสำรวจและตรวจสอบความเรียบร้อยและเหมาะสมในทุกสนามกีฬาและลานออกกำลังกายเอกชนประสงค์แล้วพบว่าทุกสนามกีฬาและลานออกกำลังกายเอกชนประสงค์มีสภาพปลอดภัยและเหมาะสมในการทำกิจกรรมของประชาชนในทุกสนาม

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายกิตติวัฒน์ ตัณฑกุล)
ผู้อำนวยการกองการศึกษา

สนามกีฬา หมู่ 1



สนามกีฬา หมู่ 2



สวนสุขภาพ หมู่ 3



ลานออกกำลังกาย หมู่ 4

