



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย (โทร.043668088-9)

ที่ รอ 54101/ 176 วันที่ 25 ก.พ. 2568

เรื่อง รายงานผลการจัดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ครั้งที่ 5

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

ตามที่งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน สำนักปลัด เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินงานจัดโครงการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ครั้งที่ 5 เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 08.30 น. เป็นต้นไป ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย นั้น

บัดนี้งานสวัสดิการและพัฒนาชุมชน ได้ดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวข้างต้น เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว รายละเอียดตามรายงานผลการดำเนินงานฯ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

ความเห็นหัวหน้าฝ่ายอำนวยการ.....

(ลงชื่อ).....

(นางสุพรรณิ ภาภักดี)

หัวหน้าฝ่ายอำนวยการ

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

(ลงชื่อ).....

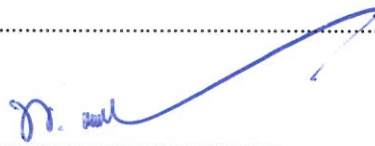


(นายกองเกียรติภูมิ แสงสาย)

หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัดเทศบาล.....

(ลงชื่อ).....



(นายพิชพล ประทุมวัน)

ปลัดเทศบาล

คำสั่งนายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

☒ ทราบ

☐ อื่นๆ

(ลงชื่อ).....



(นางวรรณภาร์ กลางสุพรรณ)

นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย

รายการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

ครั้งที่ 5 วันพุธที่ 19 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 08.30 เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

- | | |
|---------------------------------------|-------------|
| -ผู้สูงอายุ, ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการฯ | จำนวน 89 คน |
| -เจ้าหน้าที่เทศบาล | จำนวน 9 คน |

2. งบประมาณที่ใช้ในครั้งนี้ จำนวน 2,000 บาท มีรายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|---------------------|
| 2.1) ค่าวิทยากร | จำนวน 1,200 บาท |
| โดย นางวรารณ ชุมภูศรี | |
| 2.2) ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ช่วยปฏิบัติงาน จำนวน 4 คนๆ 200 บาท | จำนวน 800 บาท |
| 1) นางสาวรณมา ละอองวิจิตร | ครูเกษียณ หมู่ที่ 3 |
| 2) นางอุทัยทิพย์ จงจิตต์ | ครูเกษียณ หมู่ที่ 4 |
| 3) นายมังกร เพ็งศรี | ครูเกษียณ หมู่ที่ 5 |
| 4) นางสาวบ สามาอาพัฒน์ | ครูเกษียณ หมู่ที่ 6 |

3. กิจกรรม/รายการ

- 3.1) ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
- 3.2) ร่วมทำบุญตักบาตร ไหว้พระรับพร, รับฟังธรรมเทศนา จากพระครูปริยัตถคุณานุกุล เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองผือ/รองเจ้าคณะอำเภอพนมไพร และร่วมงานประเพณีบุญกุ่มข้าวใหญ่ ณ อาคารอเนกประสงค์เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย
- 3.3) ผู้บริหาร/ปลัด/หัวหน้าสำนัก/ผอ.กอง
-นางวรรณภา กลางสุพรรณ นายกเทศมนตรีตำบลโพธิ์ชัย พบปะผู้เข้าร่วมโครงการ และขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำบุญและบริจาคในงานบุญกุ่มข้าวใหญ่ของทางเทศบาล และการให้ความร่วมมือในทุกๆ กิจกรรม ขอให้ทุกคนเรียนไปด้วยความสนุกสนานผ่อนคลาย
- 3.4) กิจกรรมนันทนาการ
-ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายงานตัว
-การเล่าข่าว/แจ้งข่าวสารเรื่องราวทั่วไป/จัดกิจกรรมวันเกิดสำหรับคนที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์
-กิจกรรมนันทนาการ การเดินประกอบเพลง, ฝึกสมอง, ฝึกความจำ, บริหารร่างกาย ฯลฯ

3.5) กิจกรรมการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

➢ การเต้นลีลาศ

-จังหวะปิกิน เป็นจังหวะลีลาศประเภทเบ็ตเตล็ด ที่มีลักษณะการเต้นรำรูปแบบเดียวกับจังหวะประเภทลาตินอเมริกัน นิยมเต้นรำกันมากในงานสังคมลีลาศทั่วไปของประเทศไทย จังหวะปิกินเป็นจังหวะที่ฝึกหัดง่าย ฉะนั้น ในการฝึกลีลาศเบื้องต้น สังคมไทยจึงนิยมที่จะฝึกจังหวะปิกินเป็นจังหวะแรก เพราะทำให้ผู้ฝึกเต้นรำเกิดความมั่นใจ ก่อนที่จะฝึกเต้นรำในจังหวะที่ยากต่อไป

การเต้นรำจังหวะปิกินในแต่ละสถานที่ก็มีรูปแบบและลวดลาย (Figures) แตกต่างกันไป ในที่นี้การเดินจังหวะปิกินจะเน้นการวางฝ่าเท้าถึงพื้นก่อนวางราบลงเต็มเท้าในลักษณะเดียวกับจังหวะประเภทลาตินอเมริกัน ซึ่งจังหวะปิกินมีรูปแบบพื้นฐาน ดังต่อไปนี้

การนับจังหวะจะนับ 1, 2, 3, และ หรือ 1, 2, 3, พัก (จังหวะแตะ หรือ พัก หมายถึง การงอเข่า และปลายเท้าไว้ที่พื้นไม่วางเต็มเท้า) ความช้า - เร็ว ของจังหวะทุกจังหวะจะเท่ากันหมด ความเร็วของจังหวะปิกินประมาณ 28 – 32 ห้องเพลงต่อนาที

ให้ความรู้ : โดย นางวราภรณ์ ชุมภูศรี และคณะทีมงาน

-รับประทานอาหารกลางวัน

3.6) กิจกรรมนันทนาการ

- การฝึกออกกำลังกายเบาๆ ฝึกทำบริหารสมอง จีบ-แอล
- การเต้นรำ-ฟ้อนรำ ประกอบเพลง
- สรุปเนื้อหา

ปิดโครงการ/กิจกรรม ครั้งที่ 5 เวลา 14.00 น

(ลงชื่อ).....ผู้รายงาน

(น.ส.วิไลวรรณ กองศรี)

นักพัฒนาชุมชน

ประวัติลีลาศในประเทศไทย

ประวัติลีลาศไทย เกิดขึ้นเมื่อใดนั้นไม่มีหลักฐานยืนยันได้แน่ชัด แต่จากบันทึกของ หม่อมแอนนา ทำให้มีหลักฐานเชื่อได้ว่า เมืองไทยมีลีลาศมาตั้งแต่ สมัยรัชกาลที่ 4 และบุคคลที่ได้รับการยกย่องให้เป็นนักลีลาศคนแรกก็คือ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จากบันทึกของหม่อมแอนนาทำให้มีหลักฐานเชื่อได้ว่าคนไทยลีลาศเป็น มาตั้งแต่สมัยพระองค์ และพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงรับการยกย่องให้เป็นนักลีลาศคนแรกของไทย ตามบันทึกกล่าวว่า ในช่วงหนึ่งของการสนทนาได้พูดถึงการเต้นรำ ซึ่งหม่อมแอนนาพยายามสอนพระองค์ท่าน ให้รู้จักการเต้นรำแบบสุภาพ ซึ่งเป็นที่นิยมของชาติตะวันตก พร้อมกับแสดงท่า และบอกว่าจังหวะวอลซ์นั้นหยาบมาก มักนิยมเต้นกันในวังยุโรป ซึ่งพระองค์ท่านก็ฟังอยู่เฉยๆ ไม่ออกความเห็นใดๆ แต่พอหม่อมแอนนาแสดงท่า พระองค์ท่านกลับสอนว่าใกล้เคียงไปแขนต้องวางให้ถูก และพระองค์ท่านก็เต้นให้ดู จนหม่อมแอนนาถึงกับงง จึงทูลถามว่า ใครเป็นคนสอนให้ พระองค์ท่านก็ไม่ตอบจึงไม่รู้ว่าใครเป็นผู้สอนพระองค์สันนิษฐานกันว่าพระองค์ท่านคงจะศึกษา จากตำราด้วยพระองค์เอง

ในสมัยรัชกาลที่ 5 การเต้นรำยังไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก ส่วนใหญ่มีแต่เจ้านายและขุนนางชั้นผู้ใหญ่ที่เต้นรำกัน โดยเฉพาะเจ้านายที่ว่าการต่างประเทศได้มีการเชิญทูตานุทูต และแขกชาวต่างประเทศมาชุมนุมเต้นรำกันที่บ้าน เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติในการเฉลิมพระชนมพรรษา หรือเนื่องในวันบรมราชาภิเษก เป็นต้น จนกระทั่ง พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานวังสราญรมย์ ให้เป็นศาลาว่าการ กระทรวงการต่างประเทศ งานเต้นรำที่เคยจัดกันมาทุกปีก็ได้ย้ายมาจัดกันที่วังสราญรมย์ ตามบันทึกทำให้เชื่อว่า ในช่วงนั้นมักจะเต้นจังหวะวอลซ์เพียงอย่างเดียว และบางครั้งได้มีการนำเอาจังหวะวอลซ์ไปสอดแทรกในการแสดงละครด้วย เช่น เรื่องพระอภัยมณี ตอนที่กล่าวถึงนางละเวงวัฒนาได้กับพระอภัยมณี เป็นต้น

ในสมัย รัชกาลที่ 6 ทุกๆ ปีในงานเฉลิมพระชนมพรรษาก็มักจะจัดให้มีการเต้นรำกันในพระบรมมหาราชวัง โดยมี องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นประธาน ซึ่งบรรดาทูตานุทูตทั้งหลายต้องเข้าเฝ้า ส่วนแขกที่ได้เข้าร่วมงานนั้น ต้องได้รับบัตรเชิญจึงจะเข้าไปในงานได้

ในสมัยรัชกาลที่ 7 การเต้นรำได้รับความนิยมมากขึ้น ได้เปิดให้มีการเต้นกันตามสถานที่ต่างๆ เช่น ที่ห้อยเทียนเหลา เก้าชั้น โลลิต้า และคาร์เธย์ ในพุทธศักราช 2475 หม่อมเจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ กับ นายหยิบ ณ นคร ได้ปรึกษากันและจัดตั้งสมาคมที่เกี่ยวกับการเต้นรำขึ้น ชื่อ สมาคมสมัครเล่นเต้นรำ โดยมี หม่อมเจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ เป็นประธาน นายหยิบ ณ นคร เป็นเลขาธิการสมาคม และมีคณะกรรมการอีกหลายท่าน เช่น หลวงเฉลิม สุนทร กาญจน์ นายแพทย์เติม บุณาค พระยาปกิตกลสาร พระยาวิชิตร หลวงสุขุมน้อยประดิษฐ์ หลวงชาติตระการโกศล

ในเรื่องสถานที่ตั้งสมาคมนั้นไม่แน่นอน คือ วนเวียนไปตามบ้านสมาชิกแล้วแต่สะดวก การตั้งเป็น สมาคมครั้งนี้ไม่ได้ จดทะเบียนให้เป็นที่ถูกต้องแต่อย่างใด สมาชิกส่วนมากเป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ซึ่งได้พาบุตรหรือบุตร เข้าฝึกหัดด้วย ทำให้สมาชิกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มักจัดให้มีการเต้นรำขึ้นบ่อยๆ ที่สมาคมคณะราษฎร วังสราญรมย์ และได้จัด แข่งขันการเต้นรำขึ้นครั้งแรกที่วังสราญรมย์นี้ ผู้ชนะเลิศ คือ พลเรือตรีเฉียบ แสงชูโต และ คุณประนอม สุขุม

ในปี พ.ศ. 2476 นักศึกษากลุ่มหนึ่งเห็นว่า คำว่า เต้นรำ เมื่อผวนแล้วจะฟังไม่ไพเราะหู (สมาคมรำเต้น) ดังนั้น หม่อมเจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ จึงบัญญัติศัพท์คำว่า ลีลาศ ขึ้นแทนคำว่า เต้นรำ นับแต่บัดนี้เป็นต้นมา ต่อมา สมาคมสมัครเล่นเต้นรำก็สลายตัวไป กลายเป็น สมาคมครูลีลาศแห่งประเทศไทย โดยมี นายหยิบ ณ นคร เป็นผู้ ประสานงานจนสามารถส่งนักลีลาศไปแข่งยังต่างประเทศได้ รวมทั้งให้การต้อนรับนักลีลาศชาวต่างชาติที่มาเยี่ยม

หรือแสดงในประเทศไทย ในช่วงที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่เข้าร่วมสงครามโลกครั้งนี้ด้วย จึงทำให้การลีลาศขบเซาไป

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2488 วงการลีลาศของไทยก็เริ่มคึกคัก มีชีวิตชีวาขึ้นดังเดิม มีโรงเรียนสอนลีลาศเปิดขึ้นหลายแห่ง โดยเฉพาะสาขาบอลรูมสมัยใหม่ หรือ Modern Ballroom Branch อาจารย์ยอด บุรี ซึ่งไปศึกษาที่ประเทศอังกฤษแล้วนำกลับมาเผยแพร่ในไทย ทำให้การลีลาศซึ่ง ศาสตราจารย์ศุภชัย วานิชวัฒนา เป็นผู้นำอยู่ก่อนแล้วพัฒนาขึ้นเป็นลำดับ ต่อมาได้มีบุคคลชั้นนำในการลีลาศประมาณ 10 ท่าน ซึ่งเคยเป็นผู้ชนะเลิศในการแข่งขันในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เช่น คุณกวี กรโกวิท คุณอุไร โทณวนิก คุณจำลอง มาณยมชล คุณปัตตานะ เหมาะสุจิ โดยมีนายแพทย์ประสพ วรมิตร เป็นผู้ประสานงานติดต่อพบปะปรึกษาหารือ และมีแนวความคิดจะรวมนักลีลาศทั้งหมดให้อยู่ในสมาคมเดียวกัน เพื่อเป็นการผนึกกำลัง และช่วยกันปรับปรุงมาตรฐานการลีลาศทั้งทางทฤษฎีและทางปฏิบัติซึ่งทุกคนเห็นพ้องต้องกัน จึงมีการร่างระเบียบข้อบังคับขึ้น และได้ยื่นจดทะเบียนเป็นสมาคมตามกฎหมาย เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2491 ซึ่งสภาวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้อนุญาตให้ จัดตั้งสมาคมลีลาศแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2491 โดยมี หลวงประกอบนิติสาร เป็นนายกสมาคมคนแรก ซึ่งปัจจุบันสมาคมแห่งประเทศไทย เป็นสมาชิกของสมาการลีลาศนานาชาติด้วย

หลังจากนั้น การลีลาศได้รับความนิยมแพร่หลายเป็นอย่างมาก มีการจัดตั้งสมาคมลีลาศขึ้น มีสถานลีลาศเปิดเพิ่มขึ้น มีการจัดส่งนักกีฬาลีลาศไปแข่งขันในต่างประเทศ และจัดแข่งขันลีลาศนานาชาติขึ้นในประเทศไทย

ในสมัยรัฐบาลจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้กำหนดให้โรงเรียนสอนลีลาศต่างๆ อยู่ในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ และมีการกำหนดหลักสูตรลีลาศขึ้นอย่างเป็นแบบแผน ทำให้กีฬาลีลาศมีมาตรฐานยิ่งขึ้น ส่งผลให้กีฬาลีลาศในประเทศไทยเป็นที่ยอมรับและนิยมในวงการทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนให้ความสนใจ ทำให้มีโรงเรียนหรือสถาบันเปิดสอนลีลาศขึ้นเกือบทุกจังหวัด สำหรับในสถานศึกษาก็ได้มีการจัดวิชาลีลาศเข้าไว้ในหลักสูตรตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ปัจจุบันลีลาศได้รับการรับรองให้เป็นกีฬาจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee = IOC) อย่างเป็นทางการ มีการประชุมครั้งที่ 106 วันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2540 ณ เมืองโลซาน ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ สำหรับในประเทศไทย คณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย ในสมัยที่มี นายจรินทร์ ลักษณะวิศิษฎ์ รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นประธานคณะกรรมการ ได้มีมติรับรองลีลาศเป็นกีฬาอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2541 จัดเป็นกีฬาลำดับที่ 45 ของการกีฬาแห่งประเทศไทย และยังได้จัดให้มีการแข่งขันกีฬาลีลาศ (สาธิต) ขึ้นเป็นครั้งแรก ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ณ กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 6 – 20 ธันวาคม พ.ศ.2541

ความหมายของลีลาศ

คำว่า ลีลาศ หรือ เต้นรำ มีความหมายเหมือนกัน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานปีพุทธศักราช 2525 ได้ให้ความหมายดังนี้

ลีลาศ เป็นนาม แปลว่า ท่าทางอันงดงาม การเยื้องกราย เป็นกริยาแปลว่า เยื้องกรายเดิน นวยนาด

เต้นรำ เป็นกริยาแปลว่า เคลื่อนที่ไปโดยมีระยะก้าวตามกำหนด ให้เข้ากับจังหวะดนตรี ซึ่งเรียกว่า ลีลาศ โดยปกติเต้นเป็นคู่ชาย หญิง ราแทีกว่า คนไทยนิยมเรียกการลีลาศว่า เต้นรำ มานานแล้ว

คำว่าลีลาศตรงกับภาษาอังกฤษว่า Ballroom Dancing หมายถึง การเต้นรำของคู่ชายหญิงตามจังหวะดนตรีที่มีแบบอย่างและลวดลายการเต้นเฉพาะตัว โดยมีระเบียบของการชุมนุม ณ สถานที่อันจัดไว้ในสังคม ใช้ในงานราตรีสโมสรต่างๆ และมีใช้การแสดงเพื่อให้คนดู นอกจากนี้ยังมีคำอีกคำหนึ่งที่มักจะได้ยินกันอยู่ เสมอคือคำว่า Social Dance ส่วนใหญ่มักจะนำมาใช้ในความหมายเดียวกันกับคำว่า Ballroom Dancing

สหรัฐอเมริกาคำว่า Social Dance หมายถึง การเต้นรำทุกประเภทที่จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนมาอยู่ร่วมกัน และได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเต้นรำเป็นหมู่คณะ เพื่อให้ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน จึงกล่าวได้ว่า Ballroom Dancing เป็นส่วนหนึ่งของ Social Dance (ธงชัย เจริญทรัพย์มณี 2538)

อาจสรุปได้ว่า “ลีลาศ” คือกิจกรรมเข้าจังหวะประเภทหนึ่ง เป็นการเต้นรำที่แสดงออกอย่างมีศิลปะ โดยใช้เสียงเพลงและจังหวะดนตรีเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีลวดลายการเต้น (Figure) เป็นแบบเฉพาะตัว และมักนำลีลาศมาใช้ในการงานสังคมทั่ว ๆ ไป

ประเภทของลีลาศ

สภาการลีลาศนานาชาติ (International Council of Ballroom Dancing : I.C.B.D.) ได้ทำการรวบรวมและแบ่งการลีลาศออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทบอลรูม (Ballroom Dancing)
2. ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American Dancing)

ลีลาศ ประเภทบอลรูม (Ballroom Dancing)

เป็นการลีลาศที่ใช้จังหวะ นุ่มนวล สง่างาม ลักษณะของการลีลาศ และทำนองดนตรีเต็มไปด้วยความสุภาพอ่อนหวาน ลำตัวของผู้ลีลาศจะตั้งตรง ผึ่งผาย ในการก้าวเท้านิยมลากเท้าสัมผัสไปกับพื้นห้อง มักพบการลีลาศประเภทนี้ในหมู่ขุนนางชาวอังกฤษ จึงเรียกติดปากกันว่า การลีลาศแบบผู้ดีอังกฤษ มีอยู่ 5 จังหวะ คือ

1. จังหวะวอลซ์ (Waltz)
2. จังหวะควิกวอลซ์ หรือเวนิสวอลซ์ (Quick Waltz or Vienness Waltz)
3. จังหวะฟอกซ์ทรอต (Foxtrot)
4. จังหวะแทงโก้ (Tango)
5. จังหวะควิกสเตป (Quick Step)

ลีลาศ ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American Dancing)

เป็นการลีลาศที่ใช้จังหวะค่อนข้างเร็ว ใช้ความแคล่วคล่องว่องไว ส่วนใหญ่จะใช้ไหล่ เอว สะโพก เข่า และข้อเท้าเป็นสำคัญ การก้าวเดินสามารถยกเท้าพ้นพื้นได้ทำนอง และจังหวะดนตรีจะเร้าใจทำให้เกิดความสนุกสนานร่าเริง มีอยู่ 5 จังหวะ คือ

1. จังหวะคิวบันรัมบ้า (Cuban Rumba)
2. จังหวะแซมบ้า (Samba)
3. จังหวะพาโซโดเบิล (Paso Doble)
4. จังหวะไจฟ์ (Jive)
5. จังหวะชา ชา ชา (Cha Cha Cha)

นอกจากนี้ยังมีลีลาศอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งจัดอยู่ในประเภทเบ็ดเตล็ด (Pop or Social Dance) โดยรวบรวมจังหวะที่เกิดขึ้นใหม่ๆ และยังไม่เป็นที่ยอมรับในระดับสากล หรือเป็นจังหวะที่นิยมลีลาศกันภายในบางประเทศ แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลายประกอบด้วยจังหวะต่างๆ ดังนี้

1. จังหวะบีกิน (Beguine)
2. จังหวะอเมริกันรัมบ้า (American Rumba)
3. จังหวะดิสโก้ (Disco)
4. จังหวะตะลุงเทมโป (Taloong Tempo)
5. จังหวะกัรราชา (Guarracha)
6. จังหวะแมมโบ้ (Mambo)
7. จังหวะคาลิปโซ่ (Calypso)
8. จังหวะร็อก แอนด์ โรล (Rock and Roll)
9. จังหวะออฟบีท (Off – beat)
10. จังหวะทวิสท์ (Twist)
11. จังหวะบัมพ์ (Bump)
12. จังหวะฮัสเซิล (Hustle)

ประโยชน์ของลีลาศ

จากสภาพความเป็นอยู่ของคนในสังคมปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดปัญหาที่สลับซับซ้อน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง สภาพการณ์เหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้ประชาชนประสบกับปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักการศึกษาต่างก็พยายามเน้นและชี้ให้เห็นถึงความจำเป็น เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถผ่อนคลายความเครียด เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น ลีลาศจึงเป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้ว ยังช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งพอจะสรุปประโยชน์ของการลีลาศได้ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความซาบซึ้งในจังหวะดนตรี
2. ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เป็นกิจกรรมนันทนาการ และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เป็นกิจกรรมสื่อสารสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ชายและผู้หญิงสามารถเข้าร่วมในกิจกรรมพร้อมกันได้
5. ช่วยพัฒนาทักษะทางกลไก (Motor Skill) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ
6. ช่วยส่งเสริมสุขภาพพลานามัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงสมบูรณ์อันจะทำให้มีชีวิตยืนยาวและมีความสุข
7. ทำให้มีรูปร่างทรวดทรงงดงาม สมส่วน มีบุคลิกภาพในการเคลื่อนไหวที่ดูแล้วสง่างามยิ่งขึ้น
8. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
9. ช่วยให้รู้จักการเข้าสังคม และรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี
10. ช่วยส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีงาม
11. ทำให้มีความซาบซึ้งในวัฒนธรรมอันดีงาม และช่วยจรรโลงให้คงอยู่ตลอดไป
12. เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
13. เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยแก้ไขข้อบกพร่องทางกาย

รูปภาพ/เอกสาร

ประกอบรายงานผลการดำเนินการ

โครงการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

ครั้งที่ 5 วันพุธที่ 19 กุมภาพันธ์ 2568

ณ เทศบาลตำบลโพธิ์ชัย

อำเภอพนมไพร จังหวัดร้อยเอ็ด

ภาพประกอบการรายการผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

ครั้งที่ 5 วันพุธที่ 19 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 08.30 เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลโพธิ์ชัย







