

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16
2	แสดงขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟิตร่างกาย และออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายทั่วไป.....	22
3	แสดงรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟิตร่างกาย.....	59
4	แสดงภาพกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการฟิตร่างกาย ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย.....	65