



第15回あすてらすフェスタ



「満天の湯」
入浴料が
無料になる
チャンス！

あすてらすくん

10月28日(日)／午前10時～午後3時

会場：あすてらす

〒あすてらす 72-6666



さまざまな体験や講座を通し、健康や福祉について考える健康づくり大会です。30以上に及ぶ健康に役立つプログラムや、飲食、展示、販売コーナーなど、子どもから高齢者まで楽しく学べる企画が満載です。

また、左ページを持参してスタンプラリーに挑戦すれば、「満天の湯」に無料で入浴できます。ぜひこの機会に『あすてらすフェスタ』に参加して、健康と日頃の生活を見直してみませんか。

講演・講座

すべて無料



講座

『認知症サポーター養成講座』

▶午前10時～午後0時30分
認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう。

会場 2階視聴覚室

内容 行動・心理症状とその支援の方法、認知症の人と接するときの心構えなどを学びます



講演『本当は怖い胃痛のお話』

～あなたの胃痛 本当に大丈夫？～

▶午後1時30分～2時30分
胃痛の原因、病気の内容、特徴、対策などについて、問答を交えながらスライドショーで解説します。

会場 2階視聴覚室

講師 田中クリニック院長
田中英二さん(小郡三井医師会)

内容 便秘、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃けいれん、心筋梗塞、胆石症、膵炎、虫垂炎、大動脈解離など



教室&相談『実践！介護教室』

▶午前10時～午後3時

- ①高齢者の疑似体験 ②巡回介護相談
- ③インナースキャン「あなたの筋肉、測りませんか？」
実年齢と体の年齢を比較できます
- ④アロマテラピー紹介&アロマクラフト販売
アロマテラピーによる認知症への効果などの紹介や、アロマのルームスプレーを販売します

▶午前10時30分～11時30分、午後1時～2時

⑤おむつの当て方教室

会場 ①～③、⑤ 1階プレイルーム、④ 2階会議室3



コーナー

『栄養バランスのよい食事』

▶午前10時～午後3時

自分の適性カロリーを出して、日ごろの食事内容を見直してみませんか。栄養士が適切な食事の摂り方、栄養バランスをアドバイスします。

会場 1階検診室2

内容 適正カロリーの計算、食事のアドバイス

体験 すべて無料

『水中ウォーキング無料体験』

▶午前10時～正午、午後1時～3時

会場 1階健康増進プール

対象 高校生以上

内容 プールを無料開放します

持参物 水着、水泳キャップ、バスタオル



『まちの健康相談室～いきいき健康づくり～』

▶午前10時～午後3時

会場 1階多目的ホール

内容 ①クイズコーナー②ゲームコーナー
③こどもコーナー(工作、ゲームなど)
④啓発コーナー(医療費、特定健診など)

Let's Try!



カモン君

『応急手当を 学ぼう!』

▶午前10時～午後3時

①心肺蘇生法体験

会場 1階多目的ホール

②救急車展示

会場 屋外多目的ホール
東側

『消火体験をしよう』

▶午前10時～午後3時

会場 屋外多目的

ホール東側

内容 水消火器を
使う消火訓練

『小郡わいわい クラブ体験』

▶午前10時～午後2時30分

①アップアンドゴー

(総合歩行力)

内容 イスから立ち3m先
の目標物を回り再び
座るまでの時間を計測

▶午前10時20分～11時

②背骨コンディショニング

持参物 スポーツタオル
(大きめのタオル)

▶午後0時30分～2時

③スポーツチャンバラ

会場 1階検診室1

『あすてらすクイズラリー』

▶午前10時30分～午後2時30分

受付 1階エントランスホール

内容 各コーナーで健康や福祉について
のクイズに答えよう!参加賞を進
呈します



『大地震を体験しよう』

▶午前10時～午後2時30分

会場 屋外多目的ホール東側

※雨天中止、小学生未満は要保護者同伴

内容 起震車で地震の揺れを体験

『家でもできる簡単体操体験』

▶午前10時30分～11時

①脳×貯筋

内容 頭と全身運動を同時に行います

▶午前11時15分～11時45分

②のびのびストレッチ

内容 ふだん動かさない全身の
筋肉を伸ばしてスッキリ!

▶正午～0時30分

③腰痛らくらく体操

内容 腰周りの筋力トレーニングや
ストレッチで腰痛予防

▶午後2時15分～2時45分

④ポールdeリラックス

内容 ストレッチポールを使い、肩こり、
腰痛を解消

会場 1階トレーニング室

対象 高校生以上

定員 各15人

持参物 屋内用シューズ、タオル



『ボランティア体験・登録』

▶午前10時～午後3時

会場 2階ボランティア情報センター

内容 要約筆記、点字、手話、傾聴、セ
ラピューティック・ケア、おもち
や修理体験

『歌レクササイズ』

▶午前11時30分～、午後1時30分

会場 1階エントランスホール

内容 歌とダンスを合わせた運動を披露。
実践もトライしてみましょう!

『アーチェリー体験』

▶午前10時～午後3時

会場 屋外北東側

「満天の湯」無料体験

有効期間 10月28日(日)～10月30日(火)

利用時間 午前10時～午後9時(受付は午後8時まで)

各コーナーを体験して、スタンプ3つを集めると「満天の湯」を無料で体験できます。

※小学生未満は必要ありません ※タオルをご持参ください

※入場制限する場合があります

スタンプ欄 ここにスタンプを3つ集めてね!

--	--	--

展示 すべて無料

『福祉用具展示』

▶午前10時～午後3時

会場 2階会議室3

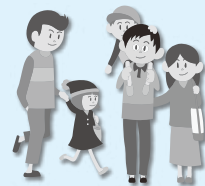
内容 介護を受ける側、する側の立場に立って、福祉用具の利用方法を学びましょう

『安心・安全なお米ってどんなお米？』

▶午前10時～午後3時

会場 1階エントランスホール

内容 農薬を半分しか使用しないお米はどのように作っているか、展示や試食で紹介。新米の販売もあります



『みんなで 楽しく健康体操』

▶午前10時～午後3時

会場 1階トレーニング室前

内容 パネルで活動紹介

『協働のまちづくり推進 連絡会議の紹介』

▶午前10時～午後3時

会場 1階トレーニング室前

内容 パネルで活動紹介

『子ども・健康部の紹介』

▶午前10時～午後3時

会場 1階保育所・幼稚園課窓口前

内容 チラシ、パネルで活動紹介

食事・喫茶・販売

『健母特製カレー&みそ汁試飲&喫茶』

▶午前10時～正午、午後0時30分～なくなり次第終了

①健母特製カレーの300食限定販売

会場 1階調理実習室

②適塩みそ汁の試飲提供&家庭のみそ汁計量

会場 1階栄養指導室

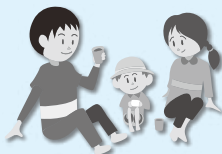
計量希望の場合の持参物 ご家庭のみそ汁を100cc程度

▶午前10時～午後3時

③喫茶コーナー

会場 1階食の啓発コーナー

内容 ぜんざい、おかからクッキー、
コーヒー、焼き餅の販売



『綿菓子・ポップコーン販売』

▶午前10時～午後3時

会場 2階ボランティア情報センター前



『リサイクルバザー』

▶午前10時～午後3時(売り切れ次第終了)

会場 2階各種教室

内容 バザー販売と、
サポネットおごりの活動を掲示

『古紙リサイクル品販売』

▶午前10時～午後3時

会場 1階正面玄関東側

内容 たなばたロール・おりひめティッ
シュをフェスタ特別価格で販売

『障がい者 作業所販売』

▶午前10時～午後3時

会場 1階エントランス
ホール

2階和室

内容 手づくり菓子や手
芸品を販売

『まごころ製品販売』

▶午前10時～午後3時

会場 1階多目的ホール

内容 就労継続支援事業所
で制作された雑貨、
クッキー、ジャム、
野菜、みそなどの販
売

『体いきいき販売』

▶午前10時～午後3時

会場 正面玄関西側屋外

内容 馬油せっけん、
さつまいもの販売



そのほか



『いきいきクラブ体操』 ▶午前11時～、午後1時(各15分程度) 会場 1階エントランスホール
内容 いきいき体操の披露

『いいな・いい歯習慣コーナー』 会場 1階エントランスホール
内容 リーフレットと歯ブラシの配布

『赤い羽根共同募金』 会場 1階エントランスホール 内容 募金者には粗品進呈

『出張行政相談！』 ▶午前10時～正午 会場 1階子育て相談室(プレイルーム内)
内容 行政相談員による国、県の行政に関する相談受付

『売店だけのこ』 会場 1階売店 内容 当日500円以上の購入で粗品進呈