

第7回 あすてらすフェスタ

第25回

小郡市民の健康づくり大会

日時 ● 10月31日(日) / 10:00~15:00 場所 ● 総合保健福祉センター「あすてらす」

主催 / 小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体

	コーナー名	時間	会 場	内 容
1	介護情報ほっとスペース	10:00 ~ 15:00	2階 各種教室	①高齢者相談コーナー ②介護保険制度について ③血圧測定
2	介護相談・体験、福祉機器展示	10:00 ~ 15:00	2階 和室	①介護相談 ②福祉用具の展示相談 ③アイマスク、介護体験
3	ボランティア紹介・体験・登録コーナー	10:00 ~ 15:00	2階 ボランティア情報センター 2階 ボランティア活動室 2階 研修室1・2ほか	①要約筆記体験 ②点字体験 ③セラピューティック・ケア(心のマッサージ体験) ④ボランティア団体パネル展示 ⑤ボランティア登録 ⑥綿菓子販売 ⑦手話体験
4	リサイクルバザー	10:00 ~ 15:00	2階 会議室 3	①バザー品の販売 ②サポネットおごりの活動内容などの掲示
5	誰でもウォーキング(受付) ※雨天中止の場合、笑笑体操を実施	(受付時間) 10:00 ~ 10:40	(受付場所) 1階 エントランスホール (雨天時) 2階 会議室 4	血圧測定・準備体操後、御原・味坂校区周辺をウォーキング(少雨決行)
6	認知症サポーター養成講座	10:00 ~ 11:30	2階 視聴覚室	認知症を正しく理解し、認知症になっても地域で暮らしていくことができるようサポーター(支援者)を養成する講座
7	市民公開講座「うつ病と自殺予防」	13:00 ~ 14:30	2階 視聴覚室	あかし心療クリニック 院長 明石広海先生による講演(手話通訳・要約筆記あり)
8	休養体験「満天の湯」	10:00 ~ 21:00 (受付は20:00まで)	1階 満天の湯	各コーナーを体験すると、係員がスタンプを押します。スタンプを3つ集めると、「満天の湯」を無料で体験できます。(有効期間は10月31日～11月2日の3日間)
9	脳のトレーニングコーナー	10:00 ~ 15:00	1階 会議室 2	脳のトレーニング
10	老人クラブ 散歩の会	10:00 ~ 15:00	1階 展示ホール (社会福祉協議会事務所前)	三国校区老人クラブ「歩こう会」による「みどころマップ」の展示
11	あすてらすクイズラリー	10:30 ~ 14:30	(受付場所) 1階 展示ホール (会場) 屋外(あすてらす西側)	遊歩道に設置された健康や福祉についてのクイズに挑戦
12	赤い羽根共同募金街頭募金	10:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール	募金者には風船をプレゼント
13	バイキングで学ぼう！ ～栄養バランス～	11:00 ~ なくなり次第終了	1階 交流サロン 1階 中庭(晴天時)	健康を守る母の会による地元の食材を使ったヘルシー料理のバイキング 大人(中学生以上)700円 小学生350円、小学生未満200円
14	健康増進プール無料体験	① 10:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 15:00	1階 健康増進プール	水中ウォーキング無料体験 ※対象者：高校生以上
15	家でできる簡単体操 無料体験	① 10:15 ~ 10:45 ② 11:15 ~ 11:45 ③ 13:15 ~ 13:45 ④ 14:15 ~ 14:45	1階 トレーニング室	①わくわくボール ②腰痛らくらく体操 ③初めてのダンベル ④のびのびストレッチ ※対象者：高校生以上(定員：各15人)
16	障害福祉サービス 紹介コーナー	10:00 ~ 15:00	1階 会議室 1	①パネル展示 ②障害福祉サービス事業所のパンフレット配布
17	ビデオ放映 血圧測定コーナー	10:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール	①各種健康・疾病情報 ②口腔ケア(お口の健康に関するビデオを放映) 血圧を自己チェック
18	障害者作業所販売	11:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール	①各作業所で作っている物品の販売 ②ボランティア・利用者の手作り品販売 ③各作業所の案内を配布
19	お口の健康に関するリーフレット及び歯ブラシの配布	10:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール	リーフレット、歯ブラシの配布
20	まちの健康相談室	10:00 ~ 15:00	1階 多目的ホール	<子ども向け> ①おやつ作り体験 ②豆はこびゲーム ③野菜のおなかスタンプクイズ <大人向け> ①特定健診・特定保健指導の啓発(相談・展示) ②食事のアドバイス
21	栄養士会 食事相談コーナー	10:00 ~ 15:00	1階 多目的ホール	肥満度測定、1日の摂取カロリー計算 メタボリックシンドロームに対する予防・改善のポイント
22	糖尿病予防啓発コーナー 禁煙・分煙推進コーナー 心の健康コーナー 「うつ病とアルコール依存症のチェックをしよう！」	10:00 ~ 15:00	1階 多目的ホール	①糖尿病予防キャンペーン ②パネル展示 ①啓発 ②自己チェック「ニコチン依存症になっていませんか？」 ①パネル展示、パンフレット等の配布 ②自己チェック ③個別相談、情報提供
23	おり姫ちゃん・ひこ星くんと のジャンケンゲーム	① 11:00 ~ ② 13:00 ~	(集合場所) 1階 プレイルーム	おり姫ちゃん・ひこ星くんを見つけて「ジャンケン」対決！
24	口腔がん検診	10:00 ~ 12:00	1階 検診室1・2	久留米大学医学部歯科口腔医療センター 楠川仁信教授による無料検診
25	体いきいき販売コーナー おいしい軽食コーナー	10:00 ~ 15:00	屋外 (健康増進プール南側駐車場)	馬油せっけん、きぼうの家の畑でとれたさつま芋の販売、バザー 肉まん、あんまんの販売 ※数量限定
26	子どもたちの健康を支える学校給食	11:30 ~ 13:30	屋外(正面玄関西側)	①給食紹介(パネルコーナー・栄養相談コーナー) ②給食食事会(150食程度) ※有料(なくなり次第終了)
27	リサイクル商品販売	10:00 ~ 15:00	屋外(正面玄関東側)	古紙リサイクル品(トイレトーパー・ティッシュ)の販売
28	車いす体験	10:00 ~ 15:00	屋外(正面玄関東側)	車いす体験

このページをご持参ください。(当日フェスタ会場でも配布します)

誰でも参加できる 無料体験コーナー

健康増進プール体験 (水中ウォーキング体験)

- ★対象者 高校生以上
- ★無料開放時間 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- ★持参するもの
水着、水泳キャップ、バスタオル

家でできる簡単体操体験

- ★対象者 高校生以上
- ★内容(定員各15人)
- ① 10:15～10:45 わくわくボール
バランスボールを使って楽しく運動しましょう。バランス力アップや筋力アップを♪
- ② 11:15～11:45 腰痛らくらく体操
腰まわりの簡単な筋力トレーニングやストレッチを行います。腰痛予防・改善に効果的!
- ③ 13:15～13:45 はじめてのダンベル
ダンベルを使って、全身の筋力アップを目指しましょう。
- ④ 14:15～14:45 のびのびストレッチ
全身の筋肉をゆっくり伸ばしてリラックス。普段は伸ばさない筋肉を伸ばし、気分すっきり!
- ★持参するもの
屋内用シューズ、タオル



誰でもウォーキング

- 御原・味坂校区を歩いてみませんか?
- ★受付時間 10:00～10:40
 - ★受付場所 1階 エントランスホール
 - ★持参するもの
タオル、水筒、帽子など
※運動できる服装でお越しください。
※雨天中止の場合、笑笑体操を実施します。

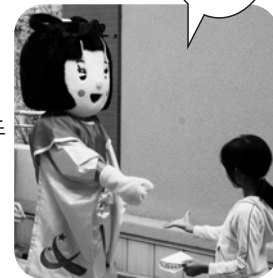
まちの健康相談室

- ① 1日に必要な摂取エネルギーを計算してみよう。
- ② 料理カードを使って食事摂取量の目安を学ぼう。
- ③ 特定健診啓発のためのチラシ配布、パネル展示。
- ④ 野菜を使ったおやつ作り!
- ⑤ 豆はこびゲーム(参加賞あり)
- ⑥ 野菜のおなかスタンプクイズ(参加賞あり)
- ★会場 1階多目的ホール
- ★時間 10:00～15:00



おり姫ちゃん・ひこ星くんと のジャンケンゲーム

- あすてらすのどこかに隠れている
おり姫ちゃん^{おひめちゃん}とひこ星くん^{ひこしるくん}を見つけて、
「ジャンケン」対決!
2人に勝ってスタンプを集めたら、「手
作りおからクッキー」をプレゼント!
- ★集合場所 1階 プレイルーム
 - ★集合時間 ①11:00集合②13:00集合

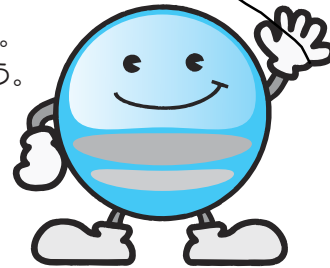


あすてらすクイズラリー (参加賞あり)

- あすてらす西側の特設コースを回って、健康や福祉に
ついてのクイズに答えよう!
- ★受付 1階 展示ホール
 - ★時間帯 10:30～14:30



日時●10月31日(日)
／10:00～15:00
場所●総合保健福祉センター
「あすてらす」



あすてらすくん

市民公開講座 「うつ病と自殺予防」について

- ★講師 あかし心療クリニック
院長 明石広海 先生
- ※手話通訳、要約筆記あり
- ★会場 2階 視聴覚室
- ★時間 13:00～14:30

バイキングで学ぼう! (有料)

小郡市健康を守る母の会による地元の食材を使っ
た手作り料理のバイキングです。
主食、主菜、副菜コーナーから、バランス良く選ん
でみましょう。

- ★会場 1階 交流サロン
- ★時間 11:00～(なくなり次第終了)
- ★料金 大人(中学生以上)700円、
小学生350円、小学生未満200円
※バイキングコーナー横に喫茶コーナーを併設します。
(おからクッキー、手作りケーキ、コーヒーを用意しています。)

子ども達の健康を支える学校給食 (有料)

- 日ごろ子ども達が食べている給食の食事会を行います。
- 給食食事会 ★時間 11:30～(150食限定)
 - ★献立内容 麻婆豆腐、春雨サラダ、シュウマイ、ご飯
 - ★料金 1食350円
※食券販売を11:00から行います。
 - 給食紹介 ★時間 10:00～15:00
パネルコーナー、栄養相談コーナー

口腔がん検診

- 久留米大学医学部歯科口腔医療センター
楠川仁悟教授による無料検診
- ★会場 1階 検診室1・2
 - ★時間 10:00～12:00

認知症サポーター養成講座

- 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
 - ★時間 10:00～11:30

啓発コーナー

糖尿病や禁煙、うつ病など、身近な健康
の疑問について考えてみませんか?

- ① 糖尿病予防啓発コーナー
糖尿病予防のためのパンフレット配布
やパネル展示を行います。
- ② 禁煙・分煙推進コーナー
ニコチン依存症になっていないか自己
チェックしてみましょう。
- ③ 心の健康コーナー
うつ病の自己チェック、アルコール
パッチテストなどで、心や体の健康状
態を確認しましょう。うつ病と自殺の
関係、アルコール依存症などに関する
パネル展示もあります。
- ④ 食事相談コーナー
メタボリックシンドロームの予防・改
善について、栄養士が相談を行います。

展示・相談・販売など

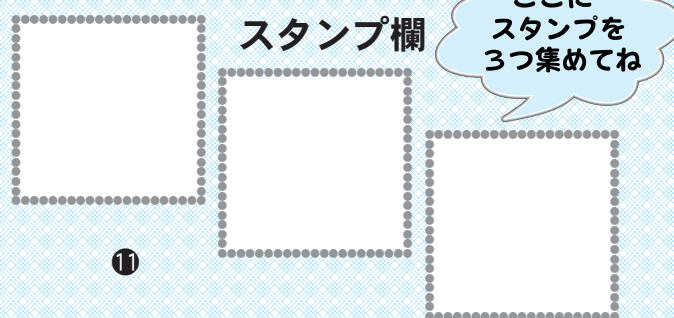
- ★介護相談・体験、福祉機器展示
介護相談、福祉用具の展示相談、アイマスク・介護体験、車いす体験
- ★脳のトレーニングコーナー
- ★老人クラブ散歩の会
三国校区老人クラブ「歩こう会」による「みどころ
マップ」の展示
- ★ボランティア紹介・体験・登録
要約筆記体験「小郡要約筆記の会・たなばた」
点字体験「小郡点訳会の会」、手話体験「手話の会」
セラピューティック・ケア体験「セラピューティッ
ク・ケアえがお」
ボランティア登録、ボランティア団体パネル展示
綿菓子販売
- ★リサイクル商品の販売
古紙リサイクル品(たなばたロール・おりひめティッシュ)の販売
- ★ビデオ放映
「各種健康・疾病情報」
「口腔ケア(お口の健康に関するビデオ)」など
- ★障害福祉サービス紹介コーナー
パネル展示、障害福祉サービス事業所のパンフレッ
ト配布

- ★介護情報ほっとスペース
高齢者相談コーナー
「介護が必要になったら」「介護予防のために」など
介護保険制度について、血圧測定
- ★体いきいき販売コーナー
肌に優しい馬油石鹸、きぼうの家でとれたさつま芋
の販売、バザー
- ★おいしい軽食コーナー
肉まん、あんまんの販売(なくなり次第終了)
- ★リサイクルバザー
市民の方より提供いただいたバザー品の販売
- ★障害者作業所販売コーナー
各作業所で作っている物品の販売
ボランティア・利用者の手作り品の販売
- ★赤い羽根共同募金街頭募金
募金者には風船をプレゼント
- ★お口の健康に関するリーフレット及び歯ブラシの配布
- ★売店「たけのこ」

休養体験「満天の湯」

有効期間 10月31日～11月2日
利用時間 10:00～21:00
(受付は20:00まで)

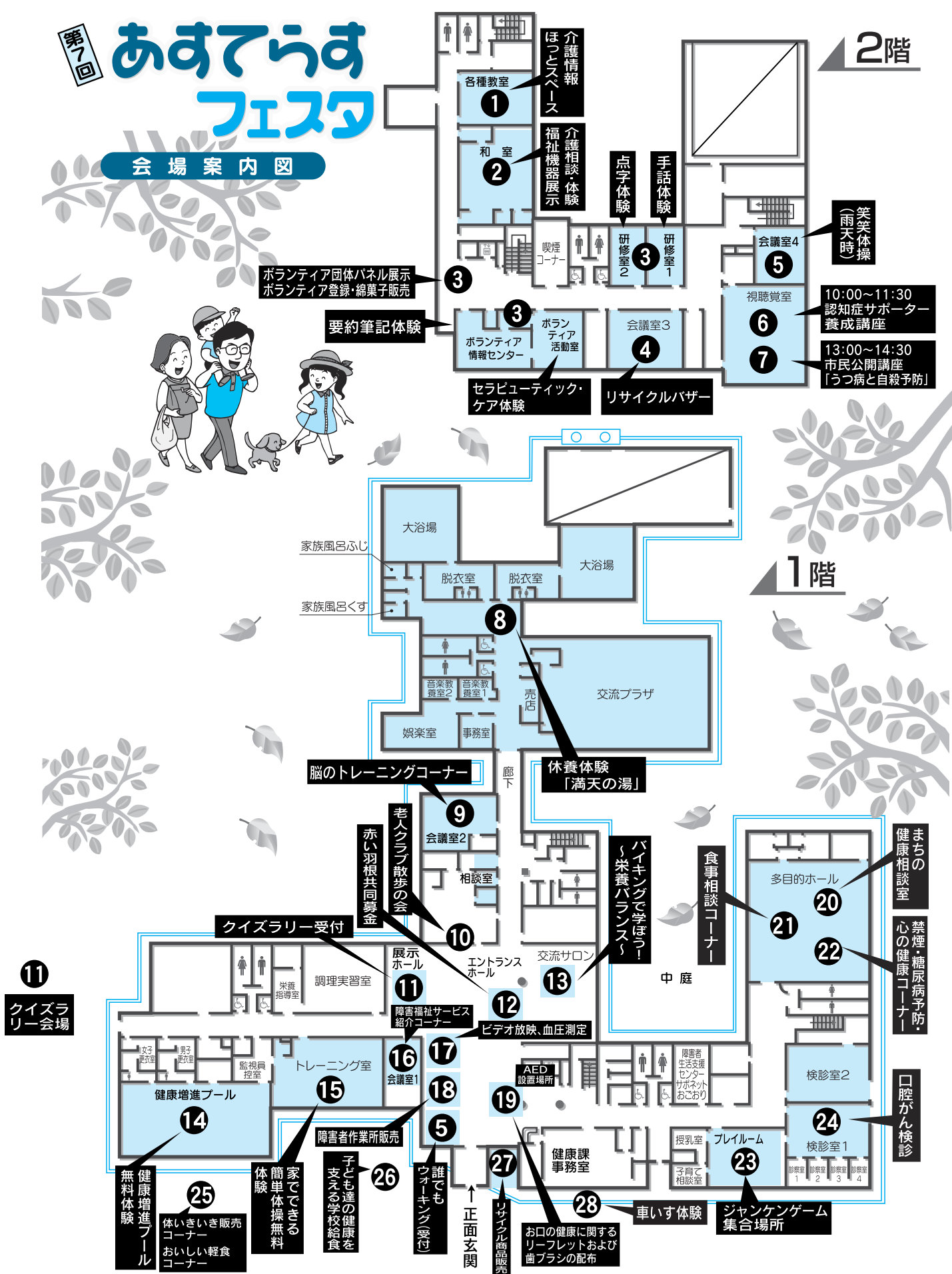
各コーナーを体験すると、スタンプを押します。
スタンプを3つ集めると「満天の湯」を無料で体験
できます。1枚(スタンプ3つ)で1人入場できます。
小学生未満は必要ありません。
※入場を制限させていただく場合があります。
※タオルをご持参ください。



第7回

あすてらす フェスタ

会場案内図



●問い合わせ先 総合保健福祉センター「あすてらす」 ☎72-6666