

第6回 あすてらすフェスタ

第24回 小郡市民の健康づくり大会

日時● 10月25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

①	コーナー名	時 間	会 場	内 容
①	健康増進プール無料体験	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	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
②	家でできる簡単体操 無料体験	①10:15~10:45 ②11:15~11:45 ③13:15~13:45 ④14:15~14:45	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はじめてのダンベル ④のびのびストレッチ ※対象者：高校生以上 (定員：各15人)
③	栄養士による栄養相談コーナー	10:00 ~ 15:00	1階 会議室 1	糖尿病などの生活習慣病に関する栄養相談
④	糖尿病予防啓発・相談コーナー	10:00 ~ 15:00	1階 展示ホール	①糖尿病予防キャンペーン ②糖尿病予防相談
	禁煙・分煙推進コーナー			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？」
	心の健康コーナー			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
⑤	老人クラブ散歩の会	10:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール (社会福祉協議会事務所前)	御原校区老人クラブ「散歩の会マップ」の展示 ※他校区の「散歩の会マップ」も同時展示します。
⑥	ビデオ放映	10:00 ~ 15:00	1階 エントランスホール	①高齢者のための筋力向上や糖尿病予防等のビデオ放映 ②口腔ケア (お口の健康に関するビデオを放映)
	血圧測定コーナー			血圧を自己チェック
⑦	障害者作業所販売	10:00 ~ 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
⑧	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)1階 検診室 1	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)
⑨	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
⑩	お口の健康に関するリーフレットおよび歯ブラシの配布	10:00 ~ 15:00	1階 パンフレット配布コーナー	リーフレット、歯ブラシの配布
⑪	バイキングで学ぼう！ ～上手な食事のとり方～	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
⑫	介護情報ほっとスペース	10:00 ~ 15:00	1階 会議室 2	①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 ②介護保険制度について ③血圧測定
⑬	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25日～10月27日の3日間)
⑭	市民公開講座「新型インフルエンザ」	13:00 ~ 14:30	1階 多目的ホール	講演「新型インフルエンザ」 白石医院 院長 白石恒明先生
⑮	キッズ プレイルームで遊ぼう！	10:00 ~ 15:00	1階 プレイルーム	トンネルくぐりやマットなどを使って、親子で自由に遊べます。
⑯	コーナー おりひめちゃん・ひこぼしくんのかくれんぼ！	① 10:30 集合 ② 13:00 集合	(集合場所)1階 プレイルーム前	おりひめちゃん、ひこぼしくんを見つけて、「ジャンケン」対決！
⑰	まちの健康相談室	10:00 ~ 15:00	2階 視聴覚室	①特定健診の啓発 ②食育コーナー ※パネル展示(1階 健康課事務室前)
⑱	リサイクルバザー	10:00 ~ 15:00	2階 会議室 3	①バザー用品の販売 ②サポネットおごりの活動内容などの掲示
⑲	ボランティア紹介・体験・登録	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手話体験 ③点字体験 ④セラピーティック・ケア (心のマッサージ体験) ⑤ボランティア団体パネル展示 ⑥ボランティア登録 ⑦綿菓子販売 ⑧個人ボランティアのバザー
⑳	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「技術・用具」 ②福祉用具の展示相談 ③アイマスク・介護体験 ④車いす体験・車いす車両体験
㉑	脳の健康教室	10:00 ~ 15:00	2階 各種教室	脳のトレーニングコーナー
㉒	子どもたちの健康を支える学校給食	10:00 ~ 15:00	屋外(正面玄関西側)	給食紹介 ・ パネルコーナー ・ 栄養相談コーナー
		11:00 ~		給食食事会(150食限定) ※1食350円(なくなり次第終了)
㉓	リサイクル商品の販売	10:00 ~ 15:00	屋外(正面玄関東側)	古紙リサイクル品(ティッシュ・トイレットペーパー)の販売
㉔	体いきいき販売コーナー	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
	おいしい軽食コーナー			ぜんざいと肉まんを販売(なくなり次第終了)
㉕	屋外クイズラリー	10:00 ~ 15:00	(受付・スタート地点) 屋外(正面玄関東側)	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しませんか？

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

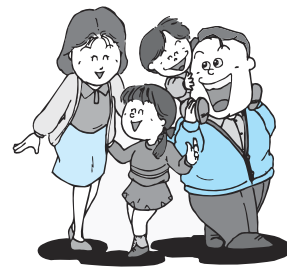
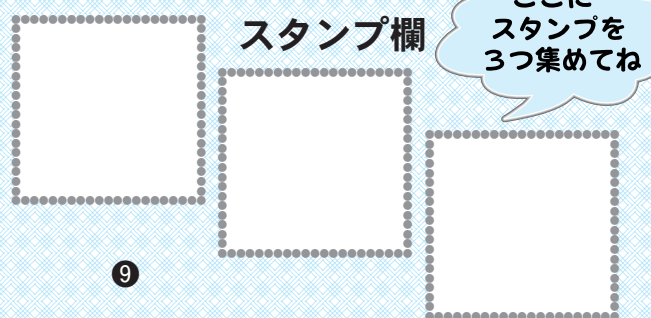
家でできる簡単体操体験

- ★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

休養体験「満天の湯」

有効期間 10月25日～27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。



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日の適正食事摂取カロリ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!

まちの健康相談室に来られた人にはリストバンドをプレゼントします!(なくなり次第終了)

キッズコーナー

- ① おりひめちゃん、ひこぼしくんのかくれんぼ!
あすてらすのどこかにおりひめちゃんとひこぼしくんが隠れているよ。2人を見つけて、「ジャンケン」対決! 2人に勝ってスタンプを集めたら、「手作りクッキー」をプレゼント!
★集合場所 1階 プレイルーム前
★集合時間 ①10:30集合 ②13:00集合
- ② ☆プレイルームで遊ぼう! ☆
トンネルくぐりやマットを使って、自由に遊ぶよ!

みんなあそびにきてね!



屋外クイズラリー

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!
- ★受付スタート地点 正面玄関東側
 - ★時間帯 10:00～15:00



市民公開講座「新型インフルエンザ」について

- ★講師 白石医院 院長 白石恒明先生
- ★会場 1階 多目的ホール
- ★時間 13:00～14:30

バイキングで学ぼう! ～上手な食事のとり方～

有料

小郡市健康を守る母の会の皆さんが作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、自分に合った食事量をバランス良く選ぶことができます。レシピ紹介もありますので、ぜひお越しください。

- ★会場 1階 交流サロン、中庭(晴天時)
- ★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



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をを行います。

給食食事会

- ★時間 11:00～(150食限定)
- ★献立内容 黒豆ご飯、里芋のきのこ汁、鰯のピカタ、ほうれん草の磯和え
- ★料金 1食350円

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

啓発コーナー

禁煙や糖尿病、不眠症など、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・相談コーナー
糖尿病予防のためのパンフレット配布やパネル展示、相談を行います。
- 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
不眠症の自己チェック、アルコールパッチテストなどで、ご自身の心の健康状態を確認しましょう。不眠症とうつ病の関係、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 栄養士による栄養相談コーナー
糖尿病などの生活習慣病に関する栄養相談を行います。

展示・相談・販売など

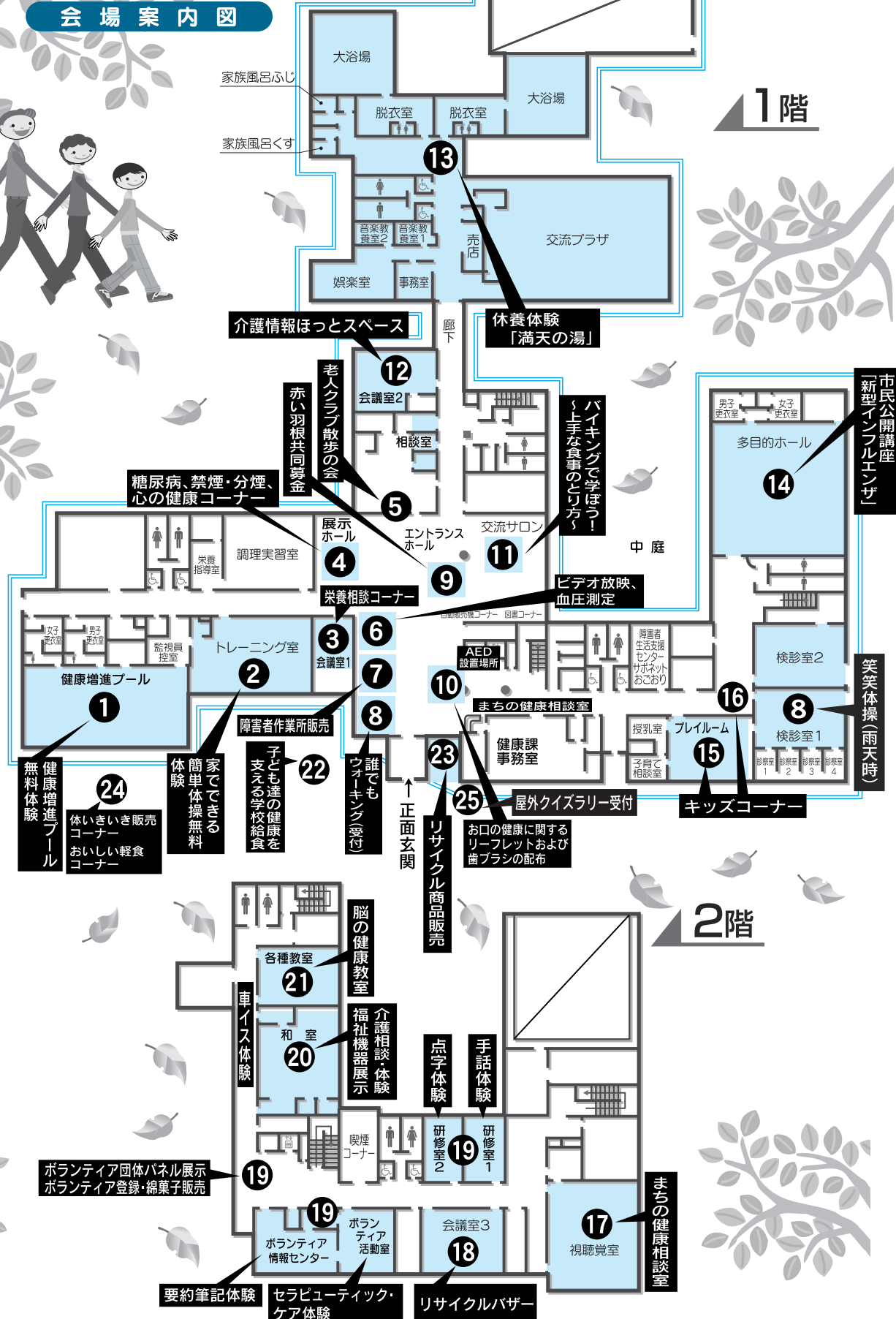
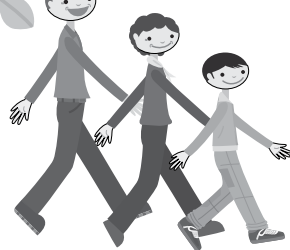
- ★介護相談・体験、福祉機器展示、脳の健康教室
介護相談「技術・用具」、福祉用具の展示相談、アイマスク・介護体験、車いす体験、脳のトレーニング
- ★老人クラブ散歩の会
御原校区老人クラブ「散歩の会」が作成した御原校区のマップ展示
他校区のマップも同時展示
- ★ボランティア紹介・体験・登録
要約筆記体験「小郡要約筆記の会・たなばた」
手話体験「小郡手話の会」、点字体験「小郡点字読書の会」
セラピューティック・ケア体験「セラピューティック・ケアえがお」
ボランティア登録、ボランティア団体パネル展示
綿菓子販売、個人ボランティアのバザー
- ★リサイクル商品の販売
古紙リサイクル品(たなばたロール・おりひめティッシュ)の販売
- ★ビデオ放映
「水中運動で健康長寿」、「高齢者のための筋力向上」
「糖尿病、高血圧の予防と治療」、「こころの健康づくり」
「口腔ケア(お口の健康に関するビデオ)」など

- ★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
ぜんざいと肉まんを販売(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用品を販売
- ★障害者作業所販売
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
- ★宝満の市
- ★売店「たけのこ」

第6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