

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

とき **10月25日(日)**
午前10時～午後3時

ところ 小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」

市民公開講座

テーマ 「新型インフルエンザ」

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 午後1時～午後2時30分

まちの健康相談室

メタボリックシンドロームについてのパネル展示やチラシ配布のほか、個人に合った適正食事摂取カロリー算出や、料理カードを使って食事摂取量の目安の説明を行います。また、地元の野菜を使ったおやつ作りやハイハイ大会などを予定しています。

体験しよう

- 健康増進プール無料体験
- 家でできる簡単体操無料体験
 - (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
- 誰でもウォーキング
- 介護相談・体験、福祉機器展示
アイマスク、介護体験、車イス車両体験など
- 脳の健康教室
- ボランティア紹介・体験・登録
要約筆記体験、点字体験、手話体験、セラピューティック・ケア体験など

体験

食育

- 子どもたちの健康を支える学校給食
給食紹介、給食食事会(150食程度)
- 健康を守る母の会バイキング
バイキングで学ぼう!～上手な食事のとり方～

食

●主催

小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体(小郡三井医師会・小郡三井歯科医師会・あすてらすヘルスプロモーション・小郡市区長会・小郡市老人クラブ連合会・小郡市健康を守る母の会・健康運動クラブ・北筑後保健福祉環境事務所・栄養士会筑後支部久留米分会小郡・小郡市社会福祉協議会・サボネットおごおり・平和総合サービス・きぼうの家ほか)

■ 問い合わせ先 健康課 ☎72-6666(内線123)

《キッズコーナー》

- ☆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あそぼう!
- おりひめちゃん・ひこぼしくんのかくれんぼ!
おりひめちゃん、ひこぼしくんをみつけて「ジャンケン」たいけつ! 2人に勝ってスタンプをあつめよう!

《屋外クイズラリー》

- 緑いっぱいの遊歩道に設置された健康や福祉についてのクイズに答えながら、自然を満喫しましょう

販売

- リサイクルバザー ●障害者作業所販売コーナー
- 体いきいき販売コーナー ●おいしい軽食コーナー
- リサイクル品販売
- 綿菓子販売・個人ボランティアのバザー

販売

休養

- 満天の湯無料体験
各コーナーを3か所以上体験し、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。
(有効期限:10月27日)
※小学生未満は必要ありません。

リラックス

展示
相談
その他

見て・聞いてみよう

- ビデオ放映(糖尿病・高血圧予防、口腔ケアなど)
- お口の健康に関するリーフレット及び歯ブラシの配布
- 老人クラブ「散歩の会」
- 禁煙・分煙推進コーナー
- 自己チェック(ニコチン依存症になっていませんか?)
- 糖尿病予防啓発・相談コーナー
- 心の健康コーナー
「不眠症とアルコール依存症のチェックをしてみよう!」
- 栄養相談コーナー
- 赤い羽根共同募金街頭募金
- 介護情報ほっとスペース

※詳しくは、広報お知らせ版11月号(10月15日発行)でお知らせします。