

第5回あすてらすフェスタ

第23回小郡市民の健康づくり大会

日時●10月26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	健康増進プール 無料開放	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	健康増進プール	対象者:高校生以上
	水中ウォーキング体験	①10:00～10:30 ②13:00～13:30		無料水中ウォーキング体験 対象者:高校生以上(定員各10人)
②	あなたの転倒年齢チェック	①10:00～11:00 ②13:00～14:00	トレーニング室	対象者:高校生以上(定員各15人)
	家でできる簡単体操体験	①11:15～11:45 ②14:15～14:45		①腰痛らくらく体操 ②のびのびストレッチ 対象者:高校生以上(定員各15人)
③	栄養士会 栄養相談	10:00～15:00	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	10:00～15:00	エントランスホール	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測定、自己チェック
	心の健康コーナー			①パネル展示、資料提供 ②自己チェック ③個別相談、情報提供
	骨髄バンク登録会			病気で困っている人の為に！ 骨髄バンク登録会
⑤	ビデオ放映	10:00～15:00	エントランスホール	高齢者のための筋力向上や糖尿病予防等のビデオ放映
	誰でもウォーキング〈受付〉	(受付時間) 10:00～10:40	(受付場所) エントランスホール	血圧測定・準備体操終了後、御原・味坂校区をウォーキングします(少雨決行)
	血圧測定コーナー	10:00～15:00	エントランスホール	血圧を自己チェック
⑥	まちの健康相談室	10:00～15:00	エントランスホール 健康課事務室前 健康相談室	①特定健診の啓発 ②食育コーナー ③乳幼児の体重測定
⑦	キッズコーナー	①10:30～(受付10:00～) ②11:30～(受付11:00～)	プレイルーム	親と子の手遊び・身体遊び(各先着15組)
⑧	無料口腔がん検診	10:00～12:00	検診室1・2	久留米大学医学部 楠川仁悟先生の診察
⑨	歯の図画ポスター展示	10:00～15:00	検診室前廊下	優秀作品の展示
⑩	「8020」表彰式	11:00～12:00	多目的ホール	8020よい歯の表彰
	「骨髄バンク」講演会	13:00～15:00		講演「生きてるってシアワセ！」 全国骨髄バンク推進連絡協議会 会長 大谷貴子さん
⑪	バイキングでメタボ予防！	10:30～14:00	交流サロン	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
⑫	赤い羽根共同募金街頭募金	10:00～15:00	エントランスホール	募金者には風船をプレゼント
⑬	老人クラブ散歩の会	10:00～15:00	エントランスホール	立石校区老人クラブ「散歩の会マップ」展示 ※大原・小郡・東野・味坂校区の「散歩の会マップ」も展示します。
⑭	障害者作業所販売	10:00～15:00	展示ホール	各作業所で作っている物品の販売
⑮	介護情報ほっとスペース	10:00～15:00	会議室2	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
⑯	休養体験「満天の湯」	10:00～21:00 (受付は20:00まで)	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26日～10月28日の3日間)
⑰	市民公開講座「ウィルス性肝炎」	13:00～14:30	視聴覚室	講演『ウィルス性肝炎とは』 小郡三井医師会会長／丸山病院院長 丸山泉先生 講演『ウィルス性肝炎の診断と治療』 久留米大学消化器内科 有永照子先生
⑱	リサイクルバザー・ゲームコーナー	10:00～15:00	会議室3	①バザー用品・手作り品の販売 ②大江戸ゲーム、わなげゲーム
⑲	ボランティア紹介・体験・登録	10:00～15:00	ボランティア情報センター ボランティア活動室 研修室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	和室・屋外	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・車いす車両体験
㉑	脳の健康教室	10:00～15:00	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)
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 前駐車場)	馬油せっけん、さつま芋等の販売
	おいしいぜんざいコーナー	11:00～		100食限定
㉕	アーチェリー体験	10:00～15:00	屋外(あすてらす北側)	アーチェリーをやってみよう！

大人(中学生以上)700円
小学生350円
小学生未満200円

エスタ当日、会場でも配布します)

市民公開講座 ウィルス性肝炎について

★座長 河原内科クリニック 院長 河原敏彦先生

★講演会

ウィルス性肝炎とは

13:00～13:30

小郡三井医師会会長／丸山病院院長 丸山泉先生

ウィルス性肝炎の診断と治療

13:30～14:15

久留米大学消化器内科／嶋田病院肝臓内科(非常勤)
有永照子先生

『質疑応答』14:15～14:30

バイキングでメタボ予防！ 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。メタボを予防するためのヘルシー料理を提供します。

★時間 10:30～14:00

★料金 大人(中学生以上)700円、小学生350円、小学生未満200円

歯のコーナー

「いいな、いい歯」キャンペーン

無料口腔がん検診 10:00～12:00

久留米大学医学部 楠川仁悟先生の診察

「8020」表彰式 11:00～12:00

「歯・口の健康に関する図画ポスター展」

入賞作品展示 10:00～15:00

※歯ブラシを無料で配布します。

子どもたちの健康を支える学校給食

日ごろ子どもたちが食べている給食の食事会を行います。

給食食事会 11:00～
(150食限定) 有料

給食紹介 10:00～15:00

パネルコーナー、栄養相談コーナー

展示・相談・販売など

★老人クラブ散歩の会

立石校区老人クラブ「散歩の会」の活動の成果を紹介

※大原・小郡・東野・味坂校区の「散歩の会見どころマップ」も展示。

★久留米保健福祉環境事務所コーナー

①糖尿病予防啓発・相談②禁煙・分煙推進コーナー

③心の健康コーナー④栄養士会栄養相談コーナー

★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

★ボランティア紹介・体験・登録

要約筆記体験、点字体験、セラピューティック・ケア(心のマッサージ体験)、ボランティア団体パネル展示、ボランティア登録、綿菓子販売、個人ボランティアのバザー

★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

★リサイクルバザー、ゲームコーナー

バザー用品・手作り品を販売します。「大江戸ゲーム」や「わなげゲーム」にもチャレンジしよう！

★ビデオ放映

「高齢者のための筋力向上」
「肺がん禁煙キック」など

★介護情報ほっとスペース

高齢者相談コーナー、介護保険制度について、血圧測定

★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

★体いきいき販売コーナー

肌にやさしい馬油せっけん、さつま芋などの販売

★おいしいぜんざいコーナー

ぜんざいを100食限定で販売

★骨髄バンク登録会

病気で困っている人の為に、骨髄バンクに登録しませんか？

★「骨髄バンク」講演会(13:00～15:00)

講演「生きてるってシアワセ！」

講師 全国骨髄バンク推進連絡協議会

会長 大谷貴子さん

★アーチェリー体験

アーチェリーをやってみよう！

★障害者作業所販売

★宝満の市

★売店「たけのこ」

このページをご持参ください（フ

誰でも参加できる 無料体験コーナー

健康増進プール無料開放・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
- ★水中ウォーキング体験（定員各10人）
①10:00～10:30 ②13:00～13:30
- ★持参するもの 水着、水泳キャップ、バスタオル

あなたの転倒年齢チェック

- ★対象者 高校生以上
- ★時間（定員各15人）
①10:00～11:00
②13:00～14:00
- ★持参するもの 室内用シューズ、タオル

家でできる簡単体操体験

- ★対象者 高校生以上
- ★時間（定員各15人）
①11:15～11:45 腰痛らくらく体操
②14:15～14:45 のびのびストレッチ
- ★持参するもの 室内用シューズ、タオル

第5回
**あすてらす
フェスタ**

日時●10月26日(日)
/10:00～15:00
会場●総合保健福祉センター
「あすてらす」

誰でもウォーキング

御原・味坂校区周辺を歩いてみませんか？

- ★受付時間 10:00～10:40
- ★受付場所 エントランスホール
- ★持参するもの タオル、帽子、水筒など
※歩きやすい靴・服装でお越しください。



休養体験「満天の湯」

有効期間 10月26日～28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。

ここにスタンプを
3つ集めてね

スタンプ欄

まちの健康相談室

- ①パソコンを使った簡単なメタボ判定やアドバイス
- ②メタボリックシンドローム等のパネル展示やチラシの配布
- ③食育コーナー
- ④乳幼児の体重測定



「健康」川柳の表彰と展示

「健康」をテーマとした川柳の優秀作品の表彰と展示を行います。

キッズコーナー

親と子の手遊び・身体遊びをやってみませんか？

- ★対象者 2～3歳児とその保護者
- ★時間(定員各先着15組)
①10:30～(受付10:00～) ②11:30～(受付11:00～)

あすてらすフェスタ・クイズ・ラリー

各コーナーで、健康や福祉についてのクイズに答えよう！クイズは「大人コース」と「子どもコース」の2種類。クイズに答えると、何かもらえるかも？

第5回

会場案内図

アーチェリー
体験

1 階

2階

●問い合わせ先

総合保健福祉センター「あすてらす」

 72-6666