

第9回

みんなで楽しく健康づくり

あすてらすフェスタ

第27回小郡市民の健康づくり大会



- 日時 10月28日(日)10:00~15:00
- 会場 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

番号	コーナー名	時間	会場	内容
1	アーチェリー体験	10:00~15:00	屋外 あすてらす東側	アーチェリーで集中力をきたえよう!
2	介護相談・体験、福祉機器展示	10:00~15:00	2階 和室・各種教室	*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
3	実践!介護教室	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	2階 和室・各種教室	高齢者の疑似体験をもとに、高齢者から見える世界を体験。介護を受ける高齢者の立場に立ち、どうケアの方法が良いのかを具体的に体験、実施してみます。 ※事前申込みを介護保険課 72-2111(内線454)まで ※空き状況によっては当日も受け付けます
4	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・ケア体験 ④手話体験 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・ポップコーン販売 ⑧じょういわく販売コーナー
5	リサイクルバザー	10:00~15:00	2階 会議室3	*バザー品の販売 *サボネットおごりの活動内容などの掲示
6	認知症サポーター養成講座	10:00~12:00	2階 視聴覚室	認知症を正しく理解し、認知症高齢者とその家族の支援を行う(DVDや講義で構成された約1時間半の講座) ※講座終了後にオレンジリング(シンボルグッズ)を配付します
7	市民公開講座「認知症について」	13:00~14:30	2階 視聴覚室	本間病院 院長 本間五郎先生による講演 (手話通訳・要約筆記あり) 認知症の早期発見、そのとき家族はどうすべきか
8	「満天の湯」でリラックス体験	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28日(日)~30日(火)の3日間)
9	脳の健康教室	10:00~15:00	1階 会議室2	脳のトレーニング
10	「みんなで楽しく健康体操」展示	10:00~15:00	1階 展示ホール	各教室の活動の様子をパネル展示
11	老人クラブ展示	10:00~15:00	1階 社協前	いきいきクラブ体操パネル展示
12	赤い羽根共同募金	10:00~15:00	1階 エントランスホール 屋外	赤い羽根共同募金キャラクターによる募金活動
13	バランスばっちり健母の会の栄養弁当&喫茶コーナー	11:00~ なくなり次第終了	1階 交流サロン	*地場産の食材を使用した健康弁当の販売 *喫茶コーナー
14	健康増進プール体験コーナー	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 (泳げなくても大丈夫!) ※対象者:高校生以上
15	家でもできる簡単体操体験コーナー	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	無料レッスン 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)
16	障害者福祉サービス紹介コーナー	10:00~15:00	1階 会議室1	*パネル展示 *福祉機器の展示・デモンストレーション *障害者福祉サービス事業所の紹介
17	「いいな・いい歯週間」コーナー	10:00~12:00	1階 エントランスホール	*歯ブラシ・リーフレット配布 *DVD上映
18	あすてらすクイズラリー	10:30~14:30	(受付場所) 1階 エントランスホール (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
19	誰でもウォーキング	(受付時間) 10:00~10:30	(受付場所) 1階 エントランスホール	血圧測定・準備体操後、御原・味坂校区周辺をウォーキング(11:00~12:30) ※雨天中止
20	障害者作業所販売コーナー	10:00~15:00	1階 エントランスホール	*各作業所で作っている物品の販売 *ボランティア・利用者の手作り品販売 *各作業所案内の配布
21	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おいしいおやつ作り ②箱の中身あてクイズ ③新聞紙で玉入れ ④魚釣り ⑤自由遊びコーナー *大人向け ①食品バランスクイズ ②砂糖・塩分量クイズ ③保健指導成果の展示 *展示「小郡市国保の医療費は?」
22	「自分の適正カロリーを知ろう」	10:00~15:00	1階 多目的ホール	栄養士がアドバイスします!
23	キッズコーナー	①11:30~ ②13:30~	1階 プレイルーム~館内	*食育紙芝居 *おりひめちゃん・ひこぼしくんとジャンケンゲーム
24	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」でとれたさつま芋の販売、バザー *肉まん、あんまんの販売(なくなり次第終了)
25	子どもたちの健康を支える学校給食	①10:00~15:00 ②11:00~13:30	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、食券販売は10:00から)
26	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(ティッシュ、トイレトペーパー)の販売
27	車いす体験	10:00~15:00	屋外 正面玄関東側	車いす・車いす車両体験