

第12回

みんなで楽しく健康づくり／

あすてらすフェスタ

第30回小郡市民の健康づくり大会



●日時
●会場
●主催

10月25日(日)／10:00～15:00

あすてらす

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	「夜はぐっすり！ 朝はニッコリ！」	10:00～15:00	2階 和室	*子ども向けお話し会 *手作りおもちゃ、手遊び、紙芝居などで、基本的な生活習慣を楽しく学べます
2	ボランティア 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 ボランティア活動室 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ボランティア登録 ⑥綿菓子・ポップコーン販売
3	実践！介護教室	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	2階 会議室3	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、どういうケアの方法が良いのかを具体的に体験、実施。 ※事前申込みを介護保険課(内線454)まで ※空き状況によっては当日も受け付けます
4	介護相談、福祉機器展示	10:00～15:00	2階 会議室3	*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
5	認知症サポーター養成講座	10:30～12:00	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サポーターを養成する講座(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
6	市民公開講座 「すこやかな血管で長生き」	13:00～14:30	2階 視聴覚室	石原健次さん(嶋田病院血管外科 診療部長・医局長)による講演(手話通訳・要約筆記あり) 全身の健康長寿と密接な関係がある下肢の健康について
7	満天の湯無料体験	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25日～27日の3日間)
8	脳の健康教室	10:00～15:00	1階 会議室2	脳のトレーニング
9	ボランティア団体紹介	10:00～15:00	1階 社協東側通路	パネル展示
10	おごおりレク健康隊 歌レクササイズ紹介	10:00～12:00	1階 社協前	パネル展示と実技披露
11	救急体験コーナー「大切な人が倒れた時、あなたはどのようにしますか？」	10:00～15:00	1階 展示ホール 屋外 正面玄関西側	*三井消防署による心肺蘇生法(AEDなど)体験 *救急車展示
12	赤い羽根共同募金	10:00～15:00	1階 エントランスホール	赤い羽根共同募金キャラクターによる募金活動
13	老人クラブ「いきいきクラブ体操」展示	10:00～12:00	1階 社協前	パネル展示と実技披露
14	健母の地元野菜を使った元気のでるGOGO弁当27&喫茶コーナー	11:00～ なくなり次第終了	1階 交流サロン	*地元の食材を使用した健康弁当(汁もの付) *喫茶コーナー(手作りスイーツあります) *活動紹介(パネル展示)
15	「みんなで楽しく健康体操」展示	10:00～15:00	1階 エントランスホール	各教室の活動の様子をパネル展示
16	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
17	家でも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	無料レッスン ①腰痛らくらく体操 ②のびのびストレッチ ③腰痛らくらく体操 ④ボールdeリラックス ※対象者：高校生以上(定員：各15人)
18	障がい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 *障がい福祉サービス事業所の紹介 *啓発パンフレットの配布
19	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)屋内 各コーナー	各コーナーに設置された健康や福祉についての3択クイズに挑戦
20	「いいな・いい歯週間」コーナー	10:00～11:30	1階 エントランスホール	*歯ブラシ・リーフレットの配布 *DVD上映
21	障がい者作業所販売コーナー	10:00～15:00	1階 多目的ホール	*各作業所で作っている物品の販売 *ボランティア・利用者の手作り品の販売 *各作業所のパンフレット配布
22	リサイクルバザー	10:00～15:00	1階 多目的ホール	*バザー品の販売 *サボネットおごおりの活動内容などの掲示
23	じよいわく販売コーナー	10:00～15:00	1階 多目的ホール	木工品・野菜・縫製品の販売
24	まちの健康相談室 「いきいき健康づくり」	10:00～15:00	1階 検診室1・2 プレイルーム	①体験コーナー 野菜計量クイズ、おはしの達人(豆つかみ)ほか ②運動コーナー わなげ、お手玉ビンゴほか ③こどもコーナー ロープウェイ遊び、ストローダーツほか ④啓発コーナー 医療費・特定健診について
25	「自分の適正カロリーを知ろう」	10:00～15:00	1階 検診室1・2	栄養士が適切な食事の摂り方をアドバイスします
26	体いきいき販売コーナー	10:00～15:00	屋外 正面玄関西側	*きぼうの家でとれたさつま芋、馬油せっけんなどの販売
	ふれあいワークショップ			*植木鉢に模様や絵を描き、サボテンなどを植え付けます
	おいしい軽食コーナー	11:00～15:00		*豚汁、さつま芋の炊き込みご飯、飲料など(なくなり次第終了)
27	古紙リサイクル商品販売	10:00～15:00	1階 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
28	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！

550円
コーヒー券付き
前売券販売中

このページをご持参ください（当日にフェスタ会場でも配布します）

第12回

あすでらすフェスタ

第30回小郡市民の健康づくり大会



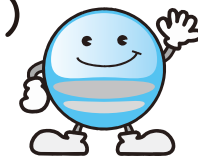
みんなで
楽しく
健康づくり

日時

10月25日(日)
10:00~15:00

会場

あすでらす



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)

- ★会場 1階 健康増進プール
- ★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

家でもできる簡単体操体験

- ★会場 1階 トレーニング室
- ★対象者 高校生以上
- ★内容(定員各レッスン15人)
腰痛らくらく体操 1回目 10:15~10:45
2回目 13:15~13:45
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！
のびのびストレッチ 11:15~11:45
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！
ポールdeリラックス 14:15~14:45
ストレッチポールを使って肩や股関節まわりの筋肉をほぐし、肩こり腰痛を解消しましょう！
- ★持参するもの 屋内用シューズ、タオル

★「満天の湯」無料体験★

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

テーマ「いきいき健康づくり」

楽しく学んで、体験をして、いきいきと健康づくりをしましょう！

- ①体験コーナー
野菜計量クイズ、おはしの達人(豆つかみ)
- ②運動コーナー
わなげ、お手玉ビンゴほか
- ③こどもコーナー
ロープウェイ遊び、
ストロークーツほか
- ④啓発コーナー
医療費・特定健診について

- ★会場 1階 検診室1・2
プレイルーム



救急体験コーナー 「大切な人が倒れた時、 あなたはどうしますか？」

◎心肺蘇生法体験

- ★対象者
小学4年生以上
- ★会場
1階 展示ホール
※動きやすい服装で
ご参加ください
(スカートは不可)



◎AED(自動体外式除細動器)展示

- ★会場 1階 展示ホール

◎救急車展示

- ★会場 屋外 正面玄関西側



あすでらすクイズラリー

各コーナーを回って、健康や福祉についてのクイズに答えよう！

- ★受付 1階 エントランスホール
- ★時間 10:30~14:30

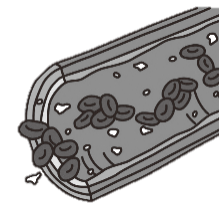


市民公開講座 「すこやかな血管で長生き」

全身をめぐる血管は、年齢を重ねるとともにホースのように老朽化していきます。血液の流れが悪くなると、いろいろな病気を発症します。血管を元気に保つ秘訣を、血管外科の医師がわかりやすくお話しします。

- ★講師 石原健次さん
(嶋田病院血管外科
診療部長・医局長)

- ★会場 2階 視聴覚室
- ★時間 13:00~14:30
※手話通訳・要約筆記あり



健母の地元野菜を使った元気のでるGOGO弁当27&喫茶コーナー **有料**

小郡市健康を守る母の会の皆さんによる、栄養バランスの取れた健康弁当です。喫茶コーナーには手作りスイーツもあります。

- ★会場 1階 交流サロン
- ★時間 11:00~なくなり次第終了
- ★料金 550円(汁もの付)

コーヒー券付き前売券を
「食の啓発コーナー」で販売中！



体験・展示・販売など

- ★介護相談、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
- ★脳の健康教室
- ★ボランティア紹介・体験・
登録コーナー
要約筆記体験
「小郡要約筆記の会・たなばた」
点字体験「小郡点字の会」
手話体験「小郡手話の会」
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・ポップコーン販売
- ★じいいわーく販売コーナー
木工品・野菜・縫製品の販売
- ★古紙リサイクル品販売
たなばたロール・おりひめティッ
シュの販売(フェスタ特別価格)
- ★障がい福祉サービス紹介コーナー
パネル展示、障がい福祉サービ
ス事業所の紹介など

- ★障がい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
- ★「夜はぐっすり!朝はニッコリ!」
基本的な生活習慣習得のための遊び
の展示
- ★おごおりレク健康隊
歌レクササイズ紹介
サロン活動パネル展示、脳トレ・
歌レクサ体験
- ★「みんなで楽しく健康体操」展示
日ごろから運動を中心とした健康
づくりに取り組んでいる市内16
行政区の活動紹介です
- ★老人クラブ
「いきいきクラブ体操」展示
パネル展示と実技披露
- ★体いきいき販売コーナー
きぼうの家でとれたさつま芋、馬
油せっけんなど
- ★おいしい軽食コーナー
豚汁、さつま芋の炊き込みご飯、
飲料など(なくなり次第終了)

- ★ふれあいワークショップ
きぼうの家の利用者と交流しなが
ら、一緒にオリジナルの植木鉢を
作りましょう！
- ★リサイクルバザー
市民の方からご提供いただいたバ
ザー品の販売
サボネットおごおりの活動内容掲
示
- ★赤い羽根共同募金
募金者には粗品をプレゼント
- ★「いいな・いい歯」週間コーナー
お口の健康に関するリーフレット
と歯ブラシの配布
- ★売店「たけの子」
当日500円以上お買い上げの方に
粗品を進呈
- ★アーチェリー体験



第12回

＼みんなで楽しく健康づくり／

あすてらす フェスタ

第30回小郡市民の
健康づくり大会

ボランティア登録
綿菓子・ポップコーン販売

要約筆記体験

セラビューティック・ケア体験

実践！
介護教室

介護相談、
福祉機器展示

2階

10:30～12:00
認知症サポーター
養成講座

13:00～14:30
市民公開講座
「すこやかな
血管で長生き」

28 アーチェリー体験

1階

「満天の湯」
無料体験

【売店たけの子】
当日500円以上
お買い上げの方に
粗品を進呈

脳の健康教室

ボランティア団体パネル展示

赤い羽根共同募金

おこおりレク健康隊
歌レクササイズ紹介

救急体験コーナー
(心肺蘇生法、AED)

「いきいきクラブ」体操
展示

健康の地元野菜を使った元気の
GOGO弁当27&喫茶コーナー

障がい者作業所販売コーナー

リサイクルバザー

じよいわーく
販売コーナー

まちの
健康相談室

「自分の適正カロリー
を知ろう」

●問合せ先 総合保健福祉センター「あすてらす」☎72-6666内線123