



みんなで
楽しく
健康づくり

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 「すこやかな血管で長生き」

講師 嶋田病院血管外科 石原健次先生

会場 2階視聴覚室

時間 午後1時～2時



まちの健康相談室

テーマ 「いきいき健康づくり」

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、ストロークーツほか

④啓発コーナー

医療費、特定健診についての展示



体験

●健康増進プール無料体験

●家でもできる簡単体操無料体験

①腰痛らくらく体操

②のびのびストレッチ

③ポールdeリラックス

●介護相談・体験、車いす体験、福祉機器展示

●脳の健康教室

●ボランティア紹介・体験・登録

手話、要約筆記、点字、

セラピューティック・ケアなど

●おごおりレク健康隊

脳トレ体操・歌レクササイズ体験

●救急体験コーナー

●ふれあいワークショップ

●アーチェリー体験



販売

●リサイクルバザー

●古紙リサイクル品販売

●綿菓子・ポップコーン販売

●障害者作業所販売コーナー

●じょいわーく販売コーナー

●体いきいき販売コーナー

●おいしい軽食コーナー

食

●健母の地元野菜を

使った元気の出る

GOGO弁当27&

喫茶コーナー

●栄養士会

「自分の適正カロ

リーを知ろう」



クイズラリー

各コーナーに設置され
たクイズに答えて、健康
や福祉に詳しく
なる。



リラックス

🌿 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)

※小学生未満は不要

展示・相談・その他

●「いいな・いい歯」週間コーナー

●障害福祉サービス紹介コーナー

●認知症サポーター養成講座

●老人クラブ「いきいきクラブ体操」展示

●基本的生活習慣習得のための遊び

「夜はぐっすり！朝はニッコリ！」

●赤い羽根共同募金

●みんなで楽しく健康体操

●実践！介護教室

- 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・小郡市協働のまちづくり推進連絡会議・小郡市老人クラブ連合会・小郡市健康を守る母の会・栄養士会筑後支部北筑後分会・小郡市社会福祉協議会・サポネットおごおり・平和総合サービス・きぼうの家・小郡三井健康危機管理対策協議会・アンビシャス小郡ほか)

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！



■問合せ先 健康課 ☎72-6666内線123

※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。