第11回 ＼みんなで楽しく健康づくり／

あすてらすフェスタ

第29回小郡市民の健康づくり大会

●日時　10月26日（日）／10：00～15：00
●会場　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	介護相談、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　＊車いす体験
2	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
3	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じょいわーく販売コーナー
4	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 ＊サポネットおごおりの活動内容などの掲示
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「在宅医療の実際」	13:00～14:30	２階　視聴覚室	田中政治さん（田中まさはるクリニック院長）による講演 （手話通訳・要約筆記あり） 自宅での介護や看取りについて
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26日～28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	「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
10	救急体験コーナー	10:00～12:00	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 ＊救急車搭乗体験
11	「夜はぐっすり！朝はニッコリ！」	10:00～15:00	１階　展示ホール	基本的生活習慣習得のための展示 ＊目で見て、触れて、健康に過ごすことについて学習 ＊布の絵本を通した、日常生活の仕方
12	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	写真展示
13	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
14	健母の地元野菜を使った元気のでるGOGO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	＊地元の野菜を使用した弁当（汁もの付） ＊喫茶コーナー ＊活動紹介 550円 コーヒー券付き 前売券販売中
15	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（泳げなくても大丈夫！） ※対象者：高校生以上
16	家でもできる簡単体操体験	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）
17	障害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 ＊障害福祉サービス事業所の紹介 ＊啓発パンフレットの配布
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クイズに挑戦
19	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
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
21	「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	栄養士が適切な食事の摂り方をアドバイスします
22	まちの健康相談室 「からだメンテナンス」	10:00～15:00	１階　多目的ホール	①クイズコーナー　野菜計量クイズ、 野菜・果物の花（葉）あてクイズ ②ゲームコーナー　お箸の達人（豆つかみ）ほか ③キッズコーナー　ありがみ、ぬりえほか ④啓発コーナー　健診についての展示 ⑤体験コーナー　塩分体験、しおり作り
23	口腔がん検診	10:00～11:30 （受付は11:00まで）	１階　検診室１・２	＊楠川仁悟さん（久留米大学病院歯科口腔外科教授）による無料検診
24	食べものおりがみdeリース作り	10:00～15:00	１階　プレイルーム	＊折り紙で食べものをつくり、それをリースに貼り付けて完成（できたリースはお持ち帰り）小さいお子さま用に、あらかじめ折っている野菜折り紙もあります
25	体いきいき販売コーナー	10:00～15:00	屋外　正面玄関西側	＊馬油せっけん、きぼうの家の利用者の皆さんによる手作り小物などの販売
	おいしい軽食コーナー			＊ホットドッグ、飲料などの販売（なくなり次第終了）
26	古紙リサイクル品販売	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、トイレットペーパー）の販売
27	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！

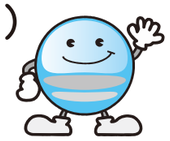
このページをご持参ください（当日にフェスタ会場でも配布します）

第11回 あすてらすフェスタ

第29回小郡市民の健康づくり大会

日時 10月26日（日）10：00～15：00

会場 あすてらす



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！
ボールdeリラックス　14:15～14:45
ストレッチボ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

まちの健康相談室

テーマ「からだメンテナンス」

楽しく学んで、体験をして、自分の健康を振り返るきっかけにしましょう！
★会場　1階　多目的ホール
★内容
①クイズコーナー
野菜計量クイズ、
野菜・果物の花（葉）あてクイズ
②ゲームコーナー
お箸の達人（豆つかみ）ほか
③キッズコーナー
おりがみ、ぬりえほか
④啓発コーナー
健診についての展示
⑤体験コーナー
塩分体験、しおり作り
※ご自宅のみそ汁の塩分測定ができます。
ご希望の人はお椀１杯程度のみそ汁を持って来てください。

食べものおりがみdeリース作り

おりがみで好きな食べものを折って、自分だけのリースを作ろう！
まだおりがみができない小さいお子さまでも楽しめます。
★会場
1階　プレイルーム

あすてらすクイズラリー

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
参加賞あり

駐車場が限られていますので、コミュニティバス（臨時運行）などの交通機関のご利用をお願いします。

市民公開講座「在宅医療の実際」

自宅での介護や看取りについて、専門医が分かりやすくお話しします。
★講師　田中政治さん
（田中まさはるクリニック院長）
★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＆喫茶コーナー　有料

栄養バランスを考えた健康弁当を準備しています。手作りスイーツを食べることができる喫茶コーナーも併設します。ぜひお越しください。
★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り券を
あすてらす「食の啓発コーナー」で販売中！

口腔がん検診

久留米大学病院　歯科口腔外科教授
楠川仁悟さんによる無料検診
★会場　1階　検診室１・２
※会場は土足厳禁です
★時間　10:00～11:30
（受付は11:00まで）

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう！
★会場　2階　視聴覚室
★時間　10:30～12:00

実践！介護教室

高齢者の疑似体験をとおして、介護について考えましょう！
★会場　2階　和室・各種教室
★時間　①10:00～11:30
②13:30～15:00
※事前申込みを介護保険課（内線454）まで

「自分の適正カロリーを知ろう」

太っている？やせている？
標準体重を出してみよう！
栄養士が適切な食事の摂り方をアドバイスします。
★会場　1階　多目的ホール

体験・展示・販売など

★介護相談、車いす体験
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、車いす体験
★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「小郡点訳蛍の会」
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
★じょいわーく販売コーナー
木工品・野菜・縫製品販売
★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
★障害福祉サービス紹介コーナー
パネル展示、障害者福祉サービス事業所のパンフレット配布、ビデオ放映
★障害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！」
基本的生活習慣習得のための展示
★アーチェリー体験
★「みんなで楽しく健康体操」展示
日頃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15行政区の活動紹介

★老人クラブ
「いきいきクラブ体操」展示
写真展示
★救急体験コーナー
心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使い方

★体いきいき販売コーナー
肌に優しい馬油せっけん、きぼうの家でとれたさつま芋、利用者の皆さんの手作り小物など
★おいしい軽食コーナー
ホットドッグ、飲料などの販売（なくなり次第終了）
★リサイクルバザー
市民の方よりご提供いただいたバザー品の販売
★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「たけのこ」
当日500円以上お買い上げの方に粗品を進呈

★「満天の湯」無料体験★

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
※入場制限をする場合があります
※タオルを持参してください

ここにスタンプを３つ集めてね！

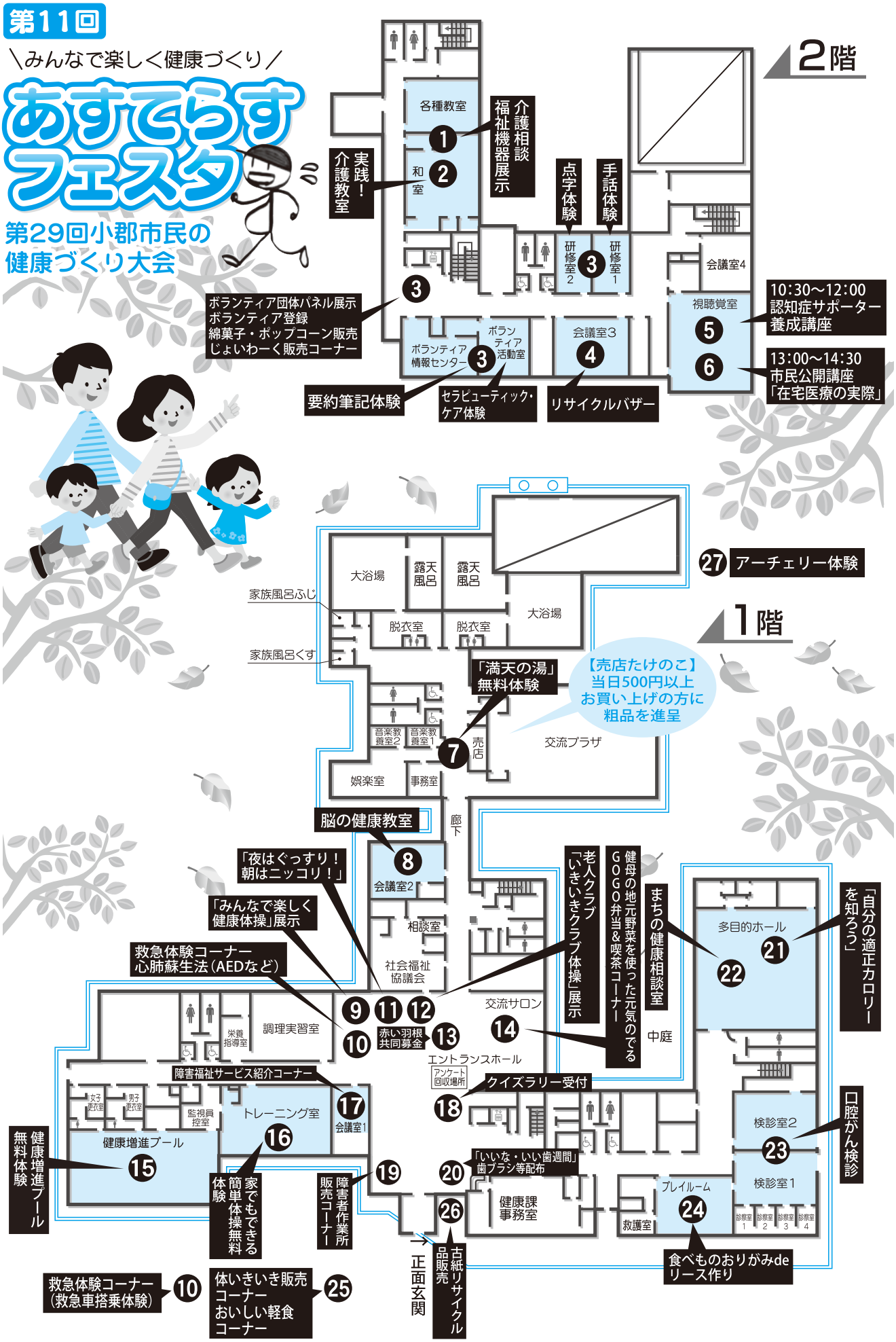
スタンプ欄

第11回

＼みんなで楽しく健康づくり／

あすてらすフェスタ

第29回小郡市民の健康づくり大会



●問合せ先　総合保健福祉センター「あすてらす」☎72-6666内線123