



みんなで  
楽しく  
健康づくり

と き

10月26日(日) 午前10時～午後3時

ところ

総合保健福祉センターあすてらす

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



## 市民公開講座

テーマ 「在宅医療の実際」

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 午後1時～2時30分



## 口腔がん検診

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

会場 1階検診室1・2

時間 午前10時～11時30分



## まちの健康相談室

テーマ「からだメンテナンス」

①クイズコーナー 野菜計量クイズ、野菜の花(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

④啓発コーナー 健診についての展示



## 食

- 健母の地元野菜を使った元気の出るGOGO弁当&喫茶コーナー(前売り券あり)
- 自分の適正カロリーを知ろう



## 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腰痛らくらく体操
  - ④ボール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
- 救急体験コーナー
- アーチェリー体験



## 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28日)  
※小学生未満は不要

## クイズラリー

各コーナーに設置されたクイズに答えて、健康や福祉にくわしくなろう。



## 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

食べものおりがみ  
deリース作り

おりがみでいろいろな食べものをつかって、かわいいリースをつくろう。まだおりがみがない小さいお子さんでも楽しめます。



## 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  
購入した人に  
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。