第9回 あすてらすフェスタ

＼みんなで楽しく健康づくり／

第27回小郡市民の健康づくり大会

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）

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」

コミュニティバス運行します！
「あすてらす」敷地内に入ってきますので気をつけてください

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）

★**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

★**対象者**　高校生以上
★**内容**（定員各レッスン15人）
①10:15～10:45　**わくわくボール**
バランスボールを使って楽しく運動しましょう。バランス力アップや筋力アップを♪
②11:15～11:45　**腰痛らくらく体操**
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！
③13:15～13:45　**はじめてのダンベル**
ダンベルを使って、全身の筋力アップを目指しましょう。
④14:15～14:45　**のびのびストレッチ**
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！
★**持参するもの**　屋内用シューズ、タオル

「満天の湯」でリラックス体験

有効期間	10月28日（日）～30日（火）
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。
※入場を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

誰でもウォーキング

御原・味坂校区をみんなで歩いてみませんか？
★**受付時間**　10:00～10:30
★**受付場所**　１階 エントランスホール
★**持参するもの**
タオル、帽子、水筒など
※運動できる服装でお越しください。
※雨天の場合は中止となります。

まちの健康相談室

◇食品バランスクイズ、砂糖・塩分量クイズ
◇遊びのコーナー（子ども向け）
◇展示「小郡市国保の医療費は？」

★**会場**　１階　多目的ホール
★**時間**　10:00～15:00

キッズコーナー

◇食育紙芝居の読み聞かせ
◇おりひめちゃん・ひこぼしくんとのジャンケンゲーム

「あすてらす」のどこかにかくれているおりひめちゃんとひこぼしくんを見つけてジャンケン対決！２人に勝って「手作りおからクッキー」をもらおう！

★**集合場所**　１階　プレイルーム
★**集合時間**　①11:30　②13:30

あすてらすクイズラリー

あすてらす西側遊歩道の特設コースを回って、健康や福祉についてのクイズに答えよう！
★**受付**　エントランスホール
★**時間**　10:30～14:30

参加賞あり

バランスばっちり健母の会の栄養弁当＆喫茶コーナー

地元の食材を使った健康弁当と手作りスイーツを販売します。
★**会場**　１階　交流サロン
★**時間**　11:00～なくなり次第終了
★**料金**　大人向け弁当　700円
子ども向け弁当　350円
※持ち帰らずに会場内でお召し上がりください。

有料

子どもたちの健康を支える学校給食

日ごろ子どもたちが食べている給食の食事会を行います。
★**会場**　屋外正面玄関西側

有料

給食食事会
★**時間**　11:00～（150食程度）
※食券販売は10:00～
★**献立内容**
地元野菜を使った学校給食（１食350円）

給食紹介
★**時間**　10:00～15:00
パネルコーナー、栄養相談コーナー

「自分の適正カロリーを知ろう」

栄養士が適切な食事を摂り方をアドバイスします！

★**会場**　１階 多目的ホール
★**時間**　10:00～15:00

「いいな･いい歯週間」コーナー

11月５日（月）～11日（日）は「いいな・いい歯週間」！歯の健康について、みんなで考えよう。
★**会場**　エントランスホール
★**時間**　10:00～12:00
※お口の健康に関するリーフレットと歯ブラシの配布をします

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**　10:00～12:00

実践！介護教室

高齢者の疑似体験を通して、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

市民公開講座「認知症について」

★**講師**　本間病院
院長　本間五郎先生
★**会場**　２階 視聴覚室
★**時間**　13:00～14:30
※手話通訳・要約筆記あり

体験･展示･販売など

★**介護相談･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」
セラピューティック・ケア体験
手話体験「小郡手話の会」
ボランティア団体パネル展示
ボランティア登録
綿菓子・ポップコーン販売
じょいわーく販売コーナー

★**リサイクル商品の販売**
古紙リサイクル品（たなばたロール・おりひめティッシュ）の販売
★**障害者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
★**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
★**アーチェリー体験**
★**「みんなで楽しく健康体操」展示**
地域の一人ひとりが健康づくりに取り組んでいます。

★**老人クラブ展示**
いきいきクラブ体操パネル展示
★**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」でとれたさつま芋の販売、バザー

★**おいしい軽食コーナー**
肉まん、あんまんの販売（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**
募金者には風船をプレゼント
★**売店「たけのこ」**