

第8回 あすてらすフェスタ

第26回 小郡市民の健康づくり大会

日時 ● 10月30日(日) / 10:00～15:00 会場 ● 総合保健福祉センター「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	介護情報ほっとスペース	10:00～15:00	2階 各種教室	*高齢者相談コーナー *介護保険制度について *血圧測定
2	介護相談・体験、福祉機器展示	10:00～15:00	2階 和室	*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
3	実体験☆高齢者の視点からの介護	① 10:00～11:30 ② 13:30～15:00	2階 和室	高齢者の疑似体験を基に、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、どのようなケアの方法が良いのかを具体的に体験、実施してみます。 ※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	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
5	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
6	誰でもウォーキング ※雨天中止の場合、 小郡市健康体操を実施	受付時間 10:00～10:30	(受付場所) 1階 エントランスホール (雨天時) 2階 会議室4	血圧測定・準備体操後、御原・味坂校区周辺を ウォーキング(11:00～12:30)
7	認知症サポーター養成講座	10:00～12:00	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います。 (DVDや講義で構成された約1時間半の講座)
8	市民公開講座「こころの健康」	13:00～14:30	2階 視聴覚室	柴田メンタルクリニック 院長 柴田史朗先生による講演 (手話通訳・要約筆記あり)
9	満天の湯でリラックス体験	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30日～11月1日の3日間)
10	脳のトレーニングコーナー	10:00～15:00	1階 会議室2	脳のトレーニング
11	健康体操教室展示コーナー	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し、「小郡市健康体操のうた」 のCDを流します。
12	いきいきクラブ体操展示	10:00～15:00	1階 社会福祉協議会前	パネル展示
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	バランスばっちり健母の会の 栄養弁当 & 喫茶コーナー	11:00～ なくなり次第終了	1階 交流サロン	*地場産の食材を使用した健康弁当 (ごはん・汁ものはバイキング形式) *喫茶コーナー 大人向け弁当 700円 子ども向け弁当 350円
15	健康増進プール無料開放	① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	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
16	家でできる簡単体操体験	① 10:15～10:45 ② 11:15～11:45 ③ 13:15～13:45 ④ 14:15～14:45	1階 トレーニング室	無料レッスン ①わくわくボール ②腰痛らくらく体操 ③はじめてのダンベル ④のびのびストレッチ ※対象者：高校生以上(定員：各15人)
17	障害者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 *福祉機器の展示・デモ
18	ビデオ放映	10:00～15:00	1階 エントランスホール	各種健康情報
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	お口の健康に関するリーフレットと歯ブラシの配布	10:00～15:00	1階 エントランスホール	リーフレット、歯ブラシの配布
21	まちの健康相談室	10:00～15:00	1階 多目的ホール	*子ども向け ①わくわくおやつ作り ②箱の中身あてクイズ ③ころころボウリング ④自由遊びコーナー(折り紙、ぬりえ) *大人向け ①フードモデル(食品サンプルでなく実物)の展示 ②特定保健指導を受けた方の感想や成果の掲示 ③カロリー当てクイズ *医療制度等に関する掲示
22	生活習慣病対策コーナー	10:00～15:00	1階 多目的ホール	*メタボリックシンドロームの改善・予防のためのアドバイス *パンフレット、栄養補助食品の配布
23	サテライト「北筑後地域在宅医療支援センター」 卒煙支援相談コーナー	10:00～15:00	1階 多目的ホール	*在宅での療養を希望する人やその家族の相談 *地域の関係機関の紹介 *禁煙外来などの紹介
24	キッズコーナー	10:00～15:00	1階 プレイルーム～館内	*おりひめちゃん・ひこぼしくんとのジャンケンゲーム 1回目…11:00～、2回目…13:00～ *大型絵本を読もう
25	口腔がん検診	10:00～12:00	1階 検診室1・2	*久留米大学病院 歯科口腔外科教授 楠川仁悟先生による無料検診 *ガムを使った「かみ合わせ」の力の測定
26	体いきいき販売コーナー おいしい軽食コーナー	10:00～15:00	屋外 健康増進プール南側駐車場	*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 *肉まん、あんまんの販売(なくなり次第終了)
27	子どもたちの健康を支える学校給食	① 10:00～15:00 ② 11:00～13:30	屋外 正面玄関西側	①給食紹介(パネルコーナー、栄養相談コーナー) ②給食食事会(150食程度、食券販売は10:30から)
28	リサイクル商品販売	10:00～15:00	屋外 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
29	車いす体験	10:00～15:00	屋外 正面玄関東側	車いす、車いす車両体験
30	あすてらすクイズラリー	10:30～14:30	(受付場所)屋外 正面玄関東側 (会場)屋外 あすてらす西側	遊歩道に設置された健康や福祉についてのクイズに挑戦

このページをご持参ください。(当日フェスタ会場でも配布します)

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)

- ★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)
- ① 10:15～10:45 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。
バランスカアップや筋力アップを♪
- ② 11:15～11:45 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!
- ③ 13:15～13:45 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。
- ④ 14:15～14:45 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



誰でもウォーキング

- 御原・味坂校区を歩いてみませんか?
- ★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、水筒、帽子など
※運動できる服装でお越しください。
※雨天中止の場合、小郡市健康体操を実施します。



まちの健康相談室

〈子ども向けコーナー〉

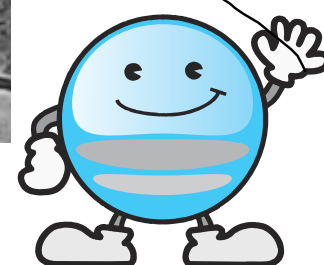
おやつ作りなど、楽しいあそびがたくさんできるよ。
お友だちをさそってあそびにきてね。

〈大人向けコーナー〉

- 食品のカロリー当てクイズに
チャレンジしてみませんか?
正解者には景品をプレゼント!
- ★会場 1階多目的ホール
- ★時間 10:00～15:00



日時●10月30日(日)
/10:00～15:00
会場●総合保健福祉センター
「あすてらす」



あすてらすくん

キッズコーナー

- ★会場 1階プレイルーム

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!

- ★集合時間 ① 11:00集合 ② 13:00集合

大型絵本を読もう

キッズコーナーには「大型絵本」を置いているよ。
ぜひ見に来てね!

あすてらすクイズラリー

あすてらす西側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 エントランス周辺
- ★時間帯 10:30～14:30

参加賞あり



市民公開講座 「こころの健康」

- ★講師 柴田メンタルクリニック
院長 柴田史朗 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

バランスばっちり 健母の会の栄養弁当&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地元の食材を使っ
た健康弁当を販売します。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 大人向け弁当 700 円、
子ども向け弁当 350 円、
手作り焼き餅セット 200 円

子どもたちの健康を支える学校給食

有料

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。
給食食事会

- ★時間 11:00～(150食限定)※食券販売は 10:30～
- ★献立内容 団子汁、秋刀魚の塩焼き、
水菜のサラダ、ご飯
- ★料金 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

展示・販売など

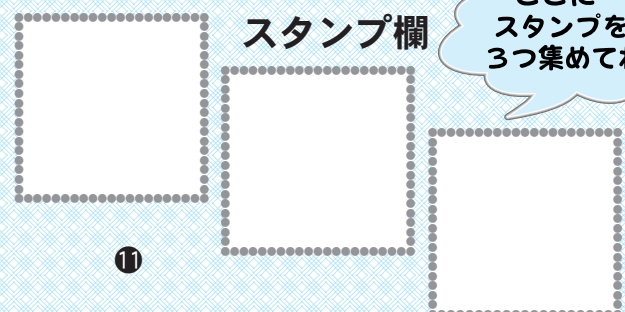
- ★介護相談・体験、福祉機器展示
介護相談、福祉用具の展示相談、アイマスク・介護体験、車いす体験
- ★脳のトレーニングコーナー
- ★ボランティア紹介・体験・登録コーナー
要約筆記体験「小郡要約筆記の会・たなばた」
点字体験「小郡点訳塾の会」
手話体験「小郡手話の会」
セラピューティック・ケア体験
ボランティア登録、ボランティア団体パネル展示
綿菓子・ポップコーン販売、個人ボランティアのバザー
- ★リサイクル商品の販売
古紙リサイクル品(たなばたロール・おりひめティッシュ)の販売
- ★ビデオ放映
健康についてのいろいろな情報を分かりやすく紹介
- ★障害者福祉サービス紹介コーナー
パネル展示、障害者福祉サービス事業所のパンフ
レット配布、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

- ★健康体操教室展示
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の展示
- ★介護情報ほっとスペース
高齢者相談コーナー
介護保険制度について
血圧測定
- ★体いきいき販売コーナー
肌に優しい馬油石鹸、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
- ★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」

休養体験「満天の湯」

有効期間 10月30日～11月1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。



スタンプ欄

ここに
スタンプを
3つ集めてね

