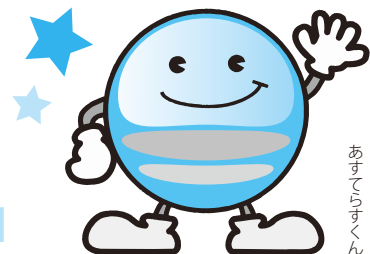


第20回 \\ 4年ぶりに開催 //

# あすてらすフェスタ



日時 10月29日(日) / 10時~15時

会場 あすてらす



問 健康課総務係 ☎72-6666

## あすてらすフェスタとは

あすてらすフェスタは、さまざまな体験や講座を通して、健康や福祉のことを考える健康づくり大会です。

例年、市民の保健・福祉の拠点である「あすてらす」を舞台に、健康に役立つプログラムや、飲食・展示・販売コーナーなど、子どもから高齢者まで楽しく学べる企画を行ってきました。令和2年から新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続いていましたが、今年は4年ぶりに開催します。

今年も講演・講座・体験・物販コーナーなど盛りだくさん。この機会に、健康と日頃の生活を見直してみませんか。



18歳以上対象

健康・介護予防ポイントを  
ゲット!



来場者に、健康・介護予防ポイントをプレゼント。

ふくおか健康ポイントアプリやポイントカード(紙)を使ってポイントを貯めると、参加賞(クオカード2千円分)のほか、抽選で市特産品が当たります。皆さんもこれを機に始めてみませんか。

## 啓発コーナー

- 減塩みそ汁の試飲・家庭のみそ汁の減塩測定
- ※家庭のみそ汁を水筒などで持参すると、粗品をプレゼント
- 管理栄養士による適切な食事のアドバイス
- ワンヘルスに関する展示など
- ※ガラポン抽選会あり



## 講演会・講座

### 人生会議(ACP)してみませんか ~最期まであなたらしく生きるために~

人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしもの時のために、自分が望む医療やケアに関して、家族や医療・ケアチームなどと話し合い共有する取組のことです。

いつか訪れる「もしもの時」に備えて、学んでみませんか。

時間 14時~15時

会場 2階視聴覚室

講師 小郡三井医師会会長 島田昇二郎さん

### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らしていけるよう、自身や家族を支えるサポーターを養成する講座です。

時間 10時~12時

会場 2階視聴覚室



## 飲食コーナー

- 食生活改善推進会によるカレー販売(300食限定)、喫茶コーナー(焼き餅・おからクッキーなど)
- 売店「たけの子」による特別ランチセットの販売
- 綿菓子・ポップコーンの販売

温泉の交流プラザを休憩・食事スペースとして開放します。

## 体験コーナー

プールや体操の無料体験、手話やごみ分別カードゲームのほか、東京理科大学教授の小林宏さんが開発した「アシストスーツ」を使った体幹強化体験会、手洗いマイスターによる手洗い講習会、身近にあるものを使った子ども工作コーナーなど、盛りだくさんです。



アシストスーツ

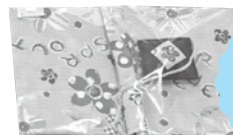
## 物販コーナー

たなばたロールやおりひめティッシュ、障がい者作業所・就労継続支援事業所で製作した手作り作品の販売など、人気のコーナーです。



財布

マイバックを持参してね!



携帯用ホワイトボード

## スタンプ・クイズラリー

各コーナーを体験してスタンプを3つ集めると、あすてらす内の温泉「満天の湯」に無料で1回入浴できます。

また、各コーナーに設置しているクイズに10問解答すると、景品をプレゼント。

無料入浴券有効期間  
10月29日(日) / 17時~11月30日(木)



## 注意事項

- あすてらす内駐車場の他、たなばた地域運動場広場を臨時駐車場として開放します。また、運動広場からあすてらす間の無料シャトルバスを運行します。
- フェスタ開催日の温泉「満天の湯」は、17時から営業します。



## 口腔がん検診

「いいな、いい歯」週間として、口腔がん検診を行います。10時から歯ブラシのプレゼントも。

時間 10時~12時

会場 1階検診室

