

# 第4回あすてらすフェスタ

## 第22回小郡市民の健康づくり大会

日時 ● 10月28日(日) / 10:00~15:00

場所 ● 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	健康増進プール 無料開放	①10:00~12:00 ②13:00~15:00	健康増進プール	対象者:高校生以上
	水中ウォーキング体験コーナー	①10:00~10:30 ②13:00~13:30		無料水中ウォーキング(レス) 対象者:高校生以上(定員各10人)
②	あなたの体力測定コーナー	①10:00~11:00 ②13:00~14:00	トレーニング室	対象者:高校生以上(定員各15人)
	家でできる簡単体操体験コーナー	①11:15~11:45 ②14:15~14:45		①腰痛らくらく体操 ②のびのびストレッチ 対象者:高校生以上(定員各コース15人)
③	栄養相談コーナー	10:00~15:00	会議室1	糖尿病などの生活習慣病に関する栄養相談に応じます
④	骨髄バンク推進コーナー	10:00~15:00	展示コーナー(1階)	啓発、パンフレット配布、ポスター掲示
	糖尿病予防相談コーナー			糖尿病予防キャンペーン、糖尿病予防相談
⑤	ビデオ放映	10:00~15:00	エントランスホール	高齢者のための筋力向上や糖尿病予防等のビデオ放映
	誰でもウォーキング!	(受付時間) 10:00~10:30	(受付場所) エントランスホール	血压測定・交通安全の話・準備体操終了後、あすてらす周辺をウォーキングします(少雨決行)
	障害者作業所販売コーナー	10:00~15:00	エントランスホール	作業所で作っている物品を販売します
	血压測定コーナー	10:00~15:00		血压を自己チェックしましょう
⑥	老人クラブ散歩の会コーナー	10:00~15:00	エントランスホール	味坂校区老人クラブ「散歩の会マップ」の展示 ※東野・小郡・大原校区の「散歩の会マップ」も展示します
⑦	介護情報ほっとスペース	10:00~15:00	会議室2	高齢者相談コーナー 介護保険制度について 血压測定
⑧	休養体験「満天の湯」	10:00~21:00 (受付は20:00まで)	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28日~10月30日の3日間)
⑨	わくわくバイキングコーナー	10:30~14:30	交流サロン	健康を守る母の会による地元の 食材を使った手作り料理のバイキング
⑩	まちの健康相談室コーナー	10:00~15:00	健康課事務室前 健康相談室 子育て相談室 プレイルーム前	生活習慣病予防について、特定健診のご案内 腹囲測定(メタボリックチェック) 子どもの身体測定 食育コーナー
⑪	キッズコーナー	①11:00~ ②14:00~	プレイルーム	子どもを対象としたお話し会
⑫	無料口腔ガン検診	①10:00~11:00 ②12:00~15:00	検診室1・2	久留米大学医学部 楠川仁悟先生の診察
⑬	「歯・口の健康に関する図画ポスター展」 入賞作品展示	10:00~15:00	検診室前廊下	小郡地区の小学校3年生、6年生の作品展示
⑭	「80歳で20本歯を残そう」表彰式	11:00~12:00	多目的ホール	講演「乳がんからあなたを守るために」 社会保険久留米第一病院 外科部長 田中真紀先生ほか
⑮	乳がん市民公開講座	13:00~15:00		
⑯	子ども達の健康を支える学校給食	10:00~15:00	正面玄関西側	給食紹介 ・パネルコーナー ・相談コーナー
		11:30~		試食会(なくなり次第終了)
⑰	リサイクル商品の販売	10:00~15:00	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
⑱	脳の健康教室	10:00~15:00	各種教室	脳のトレーニングコーナー
⑲	健康づくり体操体験コーナー	①10:00~11:00 ②12:30~13:30	和室	簡単エアロビクス・ストレッチで健康づくり
⑳	ボランティア紹介・体験・登録コーナー	10:00~15:00	ボランティア活動室 研修室1、研修室2ほか	要約筆記体験、点字体験、セラピューティック・ケア、映像で見るボランティア、さおり織りコーナー、ボランティア団体パネル展示、ボランティア登録、綿菓子販売
㉑	介護相談・体験、福祉機器展示	10:00~15:00	視聴覚室ほか	介護予防知識相談、介護技術相談、アイマスク・介護体験、車いす体験
㉒	リサイクルバザー ゲームコーナー	10:00~15:00	会議室3	バザー用品の販売 大江戸ゲーム、わなげゲーム、ポップコーン販売

大人(中学生以上)700円  
小学生350円  
小学生未満200円

有料です

有料です

有料です

付でも配布します)

### 乳がん市民公開講座

## 増えている乳がん ～正しい知識と早期発見のために～

講 演 13:05～13:45

『乳がんからあなたを守るために』  
社会保険久留米第一病院  
外科部長 田中真紀先生

自己検診講習 14:00～14:15

『乳がん自己検診ってどうするの?』  
社会保険久留米第一病院  
保健師 井手亜佐子さん

パネリディスカッション(質疑応答) 14:15～15:00

★定員 200人程度  
※入場無料

## 地元の食材を使った バイキングコーナー

有料

小郡市健康を守る母の会の皆さんが作る地元の食材を使った手作り料理のバイキングです。

★時間 10:30～14:30

★料金 大人(中学生以上)700円、小学生350円、小学生未満200円

### 歯のコーナー

## 「いい歯、いい歯」キャンペーン

無料口腔ガン検診

10:00～11:00 (10:00～10:30受付)  
12:00～15:00 (12:00～14:30受付)  
久留米大学医学部 楠川仁悟先生の診察

「80歳で20本歯を残そう」表彰式

11:00～12:00

「歯・口の健康に関する図画ポスター展」入賞作品展示

10:00～15:00  
小郡地区の小学校3年生、6年生の作品を展示します。

## 子ども達の健康を支える学校給食

有料

学校給食センターの調理員さんが作った、日ごろ子ども達が食べている給食の試食会を行います。

★時間 11:30～(なくなり次第終了)

※給食紹介 パネルコーナー、相談コーナー(10:00～15:00)

## 無料相談・体験・展示コーナー

### ★まちの健康相談室

生活習慣病予防(メタボリックシンドロームについてパネル展示)、特定健診の案内、食育コーナー、子どもの身体測定

### ★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

### ★ボランティア紹介・体験・登録

要約筆記体験、点字体験、セラピューティック・ケア、映像で見るボランティア、さおり織りコーナーなど

### ★介護相談・体験、福祉機器展示・脳の健康教室

脳のトレーニング、介護予防知識相談、介護技術相談、アイマスク・介護体験、車いす体験

### ★老人クラブ散歩の会

味坂校区の活動の成果を紹介します  
※東野・小郡・大原の散歩の会マップも展示。

### ★久留米保健福祉環境事務所コーナー

骨髄バンク推進コーナー  
糖尿病予防啓発・相談コーナー  
栄養相談コーナー

### ★ビデオ放映

「高齢者のための筋力向上」「肺がん禁煙キック」など

### ★赤い羽根共同募金街頭募金

焼いも販売、小郡市障害者地域活動支援センター「じょいわく」展示販売

### ★アーチェリー体験

アーチェリーを体験してみませんか

このページをご持参ください。(当日、受

### 誰でも参加できる 無料体験コーナー

#### 健康増進プール無料開放・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
- ★無料レッスン (各10人) ①10:00~10:30 ②13:00~13:30
- ★持参するもの 水着、水泳キャップ、バスタオル

#### 誰でもウォーキング (小雨決行)

あすてらす周辺を歩いてみませんか?

- ★受付時間 10:00~10:30
  - ★受付場所 エントランスホール
  - ★持参するもの タオル、水筒、帽子
- ※運動できる服装でお越しください

#### 健康づくり体操体験

簡単なエアロビクスを体験しよう!

- ★時間 ①10:00~11:00 ②12:30~13:30
- ★持参するもの タオル

#### あなたの体力測定

- ★対象者 高校生以上
- ★時間 (各15人) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00

#### 家でできる簡単体操体験

- ★対象者 高校生以上
- ★時間 (各コース15人) ①11:15~11:45 腰痛らくらく体操 ②14:15~14:45 のびのびストレッチ
- ★持参するもの 屋内用シューズ、タオル



## 休養体験「満天の湯」

有効期間 10月28日~30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。

ここにスタンプを  
3つ集めてね

### スタンプ欄

## リサイクルバザーゲームコーナー

バザー用品やゲーム・ポップコーンの販売、障害者作業所製品を販売します。

## キッズコーナー



子どもを対象としたお話し会  
①11:00~ ②14:00~

### あすてらすフェスタ・クイズ・ラリー

各コーナーで、健康や福祉についてのクイズに答えよう!クイズは「大人コース」と「子どもコース」の2種類。クイズに答えると、何かもらえるかも?

第4回

# あすてらすフェスタ

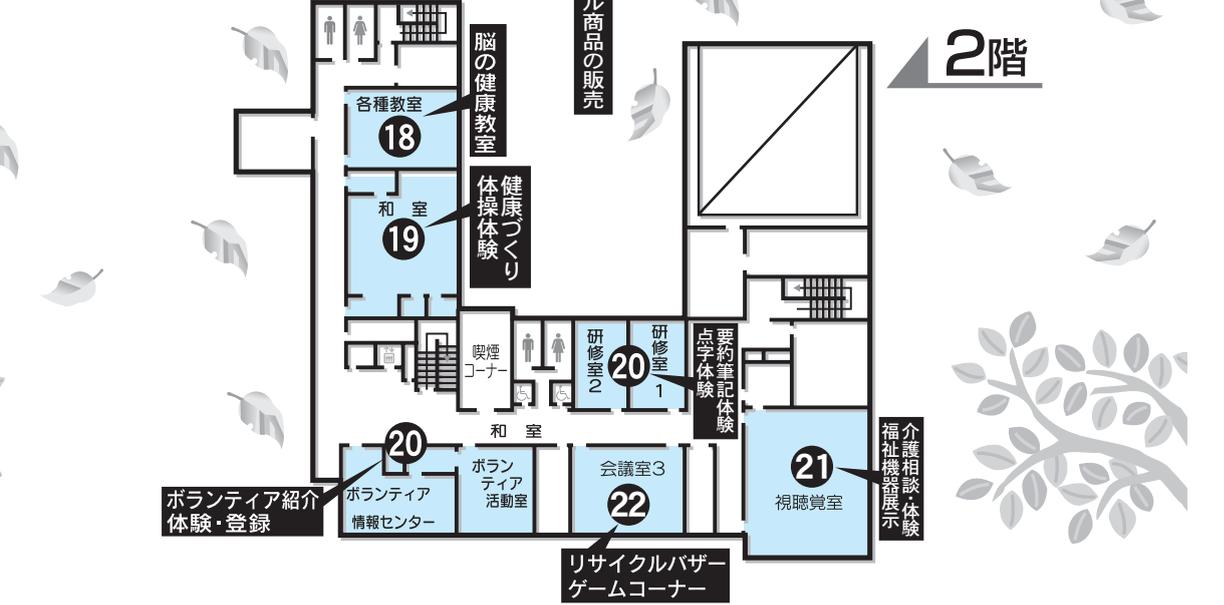
## 会場案内図

アーチェリー  
体験会場

1階



2階



●問い合わせ先 総合保健福祉センター「あすてらす」 ☎72-6666