



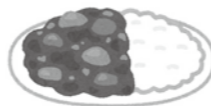
体験・展示・講演・講座・ 相談・食事・販売と コーナー盛りだくさん♪



健母のカレー & 適塩みそ汁試飲 & 喫茶コーナー

40年以上に渡り市民の健康増進、生活習慣病予防のため活動を続ける「健康を守る母の会(健母の会)」。地元野菜を使った健母のカレーの350食限定販売(午前11時～会場1階調理室)や、適塩みそ汁の試飲提供(午前10時～、午後0時30分～ ※なくなり次第終了 会場1階多目的ホール)、手作りぜんざいなどの販売(午前10時～午後3時 会場 啓発コーナー)を実施。

1皿300円
350食限定!



体験コーナー

屋外ではアーチェリー、屋内ではボランティア、子ども向け工作、ストレッチ、救急などの体験企画がいっぱい!

すべて
体験無料!



講演会

現役医師と教授による、体と心にまつわる講演会

①「在宅医療について～地域で長く健康に過ごすために～」

時間:午前11時15分～正午/介護保険や在宅医療、また困った時の対処法などについてお話します。

②「こころのケア」時間:午後1時～3時/身近な「睡眠」を

キーワードに、こころのケアについてお話します。

会場 2階視聴覚室 ※両講演ともに

申込不要



①講師:加藤光樹さん(まどかファミリークリニック院長、小郡三井医師会)



②講師:内村直尚さん(久留米大学副学長、教授)

プール

1階の健康増進プールを無料開放。ひざや腰に負担をかけずに運動不足を解消できる、水中ウオーキングにトライしよう!

無料開放時間 ①午前10時～正午

②午後1時～3時

対象 高校生以上

持参物 水着、水泳キャップ、バスタオル

③ 広報おごおり お知らせ版 R1・10・15

物販・飲食コーナー



買ったものき
入れるマイバッグを
持参してください

バザー、リサイクル商品、障がい者作業所や就労継続支援事業所で制作された手作り品などの販売や、綿菓子やポップコーン、喫茶コーナーも登場。



口腔がん無料検診

「いいな、いい歯。」啓発週間にちなみ、久留米大学病院歯科口腔医療センターの楠川仁悟教授が口腔がん検診を実施します。

時間 午前10時～正午

会場 1階検診室

午前10時から
歯ブラシ無料配布



第16回

あすてらす フェスタ

今年も
気軽に遊びに
来てね!



あすてらすくん

日時 10月27日(日) 午前10時～午後3時

会場 あすてらす 園あすてらす ☎72-6666

限定プレゼントや、注目の講演会があるので、ぜひスタートに合わせていらしてください!



健康課
伊東幹尚

あすてらすフェスタってどんなイベント? さまざまな体験や講座を通して、健康や福祉について考える健康づくり大会です。毎年、市民の保健・福祉の拠点である「あすてらす」を舞台に、30以上に及ぶ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展開しており、昨年は約500人以上が来場しました。

今年は、九州医療専門学校・東京理科大学協力のもと、インナーマッスルを鍛えることができるマッスルスーツの着用体験や、寝たきりを引き起こすロコモティブシンドローム(ロコモ)の診断テスト、またメディアでも活躍中の久留米大学副学長内村教授による講演「こころのケア」などを実施。

会場でスタンプリーに挑戦すれば、「満天の湯」に無料で入浴できます。この機会に『あすてらすフェスタ』に参加して、健康と日頃の生活を改めて見直してみませんか。

PICK UP!
2

体験セミナーで 自分の体を知ろう

「健康寿命を延ばす体作り」とあなたのロコモ度診断
インナーマッスルはメタボや老化で弱くなり、さまざまな体の機能低下を招きます。ロコモ度診断で自分の状態を知り、マッスルスーツ®で体幹を活性化させて、あなたのバランス力を改善しましょう!

時間 ①午前11時～②午後1時～

会場 1階プレイルーム

協力 九州医療専門学校、東京理科大学

実施例



姿勢変化



PICK UP!
1

スタンプラリーで 「満天の湯」無料体験

各コーナーを体験して、スタンプ3つを集めると、あすてらす内にある入浴施設「満天の湯」に無料で入浴できます。スタンプラリーの台紙は、当日会場入口で配布します。

※小学生未満は、入浴料は常時無料なので、スタンプ利用の必要はありません

※入浴の際は、タオルをご持参ください

[スタンプを獲得できる期間]

10月27日(日)/午前10時～午後3時

[スタンプラリー特典有効期間]

10月27日(日)～29日(火)/

午前10時～午後9時(受付8時まで)



広報おごおり お知らせ版 R1・10・15 ②