

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)／午前10時～午後3時

会場●総合保健福祉センター「あすてらす」

健康づくり



主催●小郡市民の健康づくり推進協議会・小郡市・関係団体（小郡三井医師会・小郡三井歯科医師会・小郡市区長会・あすてらすヘルプDEーション・小郡市老人クラブ連合会・小郡市健康を守る母の会・健康運動クラブ・久留米保健福祉環境事務所・小郡市社会福祉協議会・他ネットあり）

●乳がん市民公開講座in小郡
増えている乳がん

ー正しい知識と早期発見のためにー 田中真紀先生

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

パネルディスカッション 14:15～15:00

●「いいな、いい歯」キャンペーン

無料口腔がん検診 10:00～11:00 12:00～15:00

久留米大学医学部歯科口腔医療センター

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

●家でできる簡単体操体験・あなたの体力測定

腰痛らくらく体操、のびのびストレッチ、体力測定

●水中ウォーキング体験・健康増進プール無料開放

●誰でもウォーキング 歩きながら、秋の自然を満喫しませんか

●健康づくり体操 エアロビクスで汗を流そう！

●ボランティア紹介・体験・登録

要約筆記体験、セラピューティックケア（心のマッサージ体験）、点字体験、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、脳健康教室・福祉機器展示

脳のトレーニング、介護予防知識相談、アイマスク・車椅子体験など

●アーチェリー体験

展示・相談・販売

●老人クラブ「散歩の会」味坂校区老人クラブ「散歩の会マップ」展示

●まちの健康相談室 生活習慣病予防（メタリックシンドロームについて）、特定健診の案内、食育コーナー、子どもの身体測定

●赤い羽根共同募金街頭募金

●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

●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

●リサイクルゲーム、ゲームポップコーン販売、障害者作業所販売

バザー用品の販売、大江戸ゲーム・輪投げゲーム

●リサイクル品（ティッシュトイレットペーパー）の販売

食と栄養

●子ども達の健康を支える学校給食

給食紹介、パネルコーナー、相談コーナー、試食会

●食の啓発バイキングコーナー

地場産の野菜を使ったヘルシー料理を提供

●宝満の市（南側広場）新鮮な野菜や加工品の販売



誰でもウォーキング

休養体験

●満天の湯無料体験



各コーナーを3か所以上体験すると満天の湯に入れるよ!!

(有効期間は、10月30日(火)までの3日間)

あすてらすフェスタ・クイズ・ラリー

各コーナーをまわって健康や福祉についてのクイズに答えながら「あすてらすフェスタ」をお楽しみください。クイズは「大人コース」と「子どもコース」の2種類あります。

キッズコーナー

内容は来てからのお楽しみ♡

詳しくは、広報お知らせ版11月号（10月15日発行）でお知らせします。

問い合わせ先 健康課（二森1167-1 あすてらす内 ☎72-6666）