

種差少年自然の家

親子で健康

宿泊学習

平成26年10月25日(土)～26日(日)

受付8:45～9:20 解散13:30

1泊2日

親子で楽しく運動しよう!



<参加対象者>

★小・中学生と保護者 80人 24組

<活動内容>

★親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!

★お家でできる運動遊びをやってみよう!

親子で気軽にできる運動に挑戦しよう!お家にあるものでも運動ができますよ!たくさん覚えて健康になろう。

★からだカフェ

お茶を飲みながら、健康な食生活について講師の方と気軽に語り合います(※保護者のみ)。

★ヘルシーおやつ作り

体にいいおやつを作ろう!



★親子ナイトハイク

親子で夜の森をお散歩しよう!

★ノルディックウォーキング・みちのく潮風トレイル

北欧生まれのノルディックウォーキングで、効率よく体脂肪を燃やそう!

※雨天時は、内容を変更して館内で活動します。

<参加費>

★1人 2,200円

内訳: 食費・おやつ調理代、傷害保険代、シーツ代

※10月21日(火)以降のキャンセルの場合はキャンセル料を負担していただきます。ご了承ください。なお、キャンセル料は持参、もしくは現金書留で郵送していただきます。

<日程>

10月25日(土)

- 8:45～ 受付(9:20まで)
- 9:30～ はじめのつどい
- 10:00～ 親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ お家でできる運動遊びをやってみよう!  
(小中学生のみ)
- からだカフェ(保護者のみ)
- ヘルシーおやつ作り
- 16:30～ オリエンテーション、宿泊準備など
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ 親子ナイトハイク(終了後入浴)
- 21:15～ 洗面、就寝準備、親子の時間
- 21:40～ 就寝・消灯

10月26日(日)

- 6:00～ 起床・洗面・整とん
- 7:30～ 朝食
- 9:00～ ノルディックウォーキング・みちのく潮風トレイル
- 12:00～ 昼食
- 13:15～ 別れのつどい
- 13:30～ 解散

<申込方法>

★裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、ファックスでお申し込みください。電話での申し込みも受け付けます。

★受付期間は、10月1日(水)～10日(金)です。

受付時間は、12:30～17:00です。

★定員に達し次第、受付を終了しますので、お早めに申し込みください。

☆ホームページも →

種差少年自然の家

検索

申込み・お問い合わせ

青森県立種差少年自然の家

TEL 0178-38-2131 FAX 0178-38-2727

# 「親子で健康！宿泊学習」参加申込書

※ファックスで申し込まれた方には、こちらから確認の電話をいたします。電話がない場合は届いていない可能性もありますので、自然の家までお問い合わせください。

平成26年10月 日 提出

参加者氏名	学校名・学年	性別	続柄	備考
代表保護者				
電話番号 ※携帯電話の番号もお願ひします				

【連絡欄】 ※アレルギー等がありましたらお知らせください。

[ \_\_\_\_\_ ]

アンケートにご協力ください

Q1 「親子で健康！宿泊学習」の情報をなにで知りましたか？ ( \_\_\_\_\_ )

Q2 自然の家のイベントに参加するのは何回目ですか？ ( \_\_\_\_\_ )

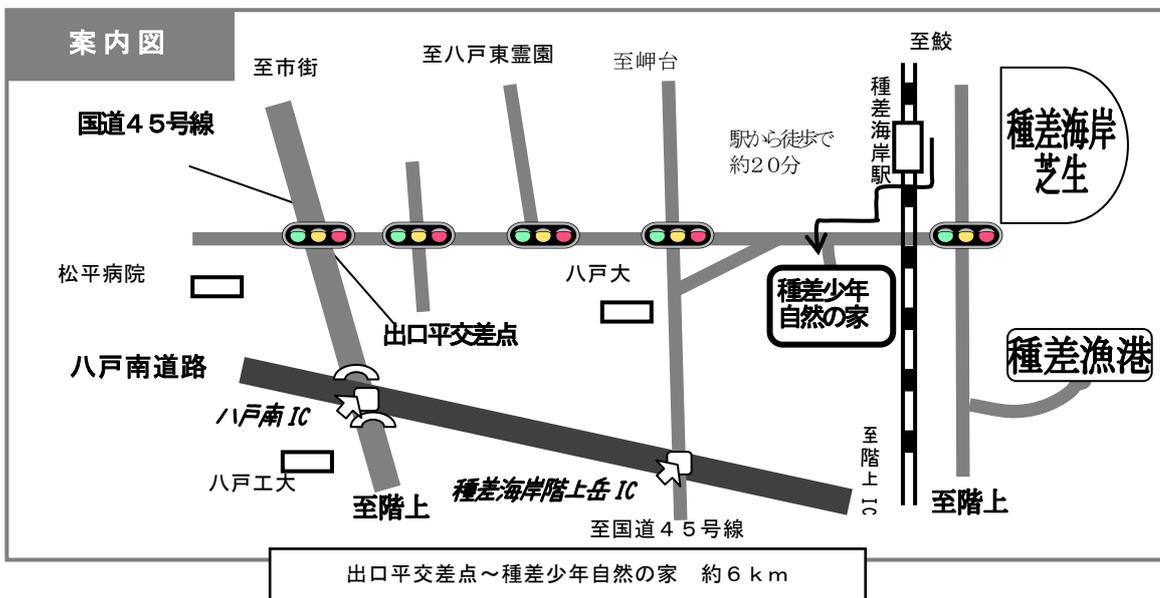
青森県立種差少年自然の家 FAX 0178-38-2727

## <服装>

野外活動ができる服装（長袖、長ズボン、ジャージの上下可）、運動靴、帽子等  
※気候に合わせた服装を用意するなど、体調管理のための対策をしてきてください。

## <持ち物>

雨具(雨ガッパの上下等)、防寒着、室内用運動靴、汗拭きタオル、軍手、エプロン、三角巾、洗面・風呂用具（タオル、石けん、シャンプー等）、バスタオル、着替え、虫除けスプレー、パジャマ（それに代わる物）、懐中電灯（家族で一つ）  
※必要に応じて、長靴、常備薬等をお持ちください。



※この企画で撮影した写真を当施設の広報に使用する場合があります。