

平成26年度 「親子で健康！宿泊学習」開催要項

- 1 趣 旨 「親子で健康！宿泊学習」では、親子で一緒に宿泊し、「ヘルシーおやつ作り」や「ノルディックウォーキング」等の活動を通して、健康につながる運動や食事について学びます。
- 2 主 催 青森県教育委員会
- 3 主 管 青森県立種差少年自然の家
- 4 日 時 平成26年10月25日(土) 8:45~9:20(受付)
~26日(日) 13時30分終了予定
- 5 場 所 青森県立種差少年自然の家、種差海岸など
- 6 募集対象 小・中学生と保護者 80人 24組
- 7 活動内容 ①親子で楽しく身体を動かして遊ぼう！
②お家でできる運動遊びをやってみよう！
③からだカフェ(保護者のみ)
④ヘルシーおやつ作り
⑤親子ナイトハイク
⑥ノルディックウォーキング・みちのく潮風トレイル
※食事はすべてヘルシーメニュー
- 8 活動日程 裏面参照
- 9 参加費 2,200円
(食費・おやつ調理代1,891円、傷害保険代150円、シーツ代159円)
- 10 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
- 11 携 行 品 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
- 12 申込方法
 - ・所定の申込用紙に必要事項を記入の上、ファックスで申し込みください。また、電話での申し込みも受け付けます。なお、定員に達し次第、締め切ります。
 - ・参加申込期間は、10月1日(水)~10月10日(金)です。
 - ・申込受付時間は12:30~17:00です。
 - ・申込み先 青森県立種差少年自然の家
TEL 0178-38-2131 FAX 0178-38-2727
- 13 そ の 他
 - ・雨天の場合、内容や方法を変更して館内での活動とします。
 - ・10月21日(火)以降のキャンセルの場合は一人あたり1,891円、当日9時30分以降のキャンセルの場合は2,041円を負担していただきます。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。

14 活動日程

時間	10月25日(土)	時間	10月26日(日)
8:45	受付(～9:20) 荷物は宿泊室へ	6:00	起床・洗面・整とん・荷物移動 ※荷物は大ホールへ
9:30	はじめのつどい〈プレーホール〉	7:00	清掃
10:00	①親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!〈プレーホール〉	7:30	朝食〈食堂〉
		9:00	⑥ノルディックウォーキング ・みちのく潮風トレイル ※荒天時:ノルディックウォーキング講習、健康!たねさしチャレンジ
12:00	昼食〈食堂〉		
13:00	②お家でできる運動遊びをやってみよう!〈プレーホール〉 ※小中学生のみ	11:30	自然の家到着、着替え、休憩等
	③からだカフェ 〈小ホール〉 ※保護者のみ	12:00	昼食〈食堂〉
	後片付け・移動・休憩	13:00	アンケート記入〈大ホール〉
14:30	④ヘルシーおやつ作り 〈食堂〉 ※作ったおやつは夕食時に試食する。	13:15	別れのつどい〈大ホール〉
16:30	オリエンテーション〈大ホール〉	13:30	解散
17:00	宿泊準備(シーツ等を配布)		
18:00	夕食〈食堂〉		
19:00	⑤親子ナイトハイク 〈野外コース〉 ※雨天時:館内健康オリエンテーリング		
20:30	入浴		
21:15	洗面・就寝準備、親子の時間		
21:40	就寝・消灯		