

平成27年度 「親子の絆 健康編」開催要項

- 1 趣 旨 「親子の絆！健康編」では、親子で一緒に宿泊し、「ヘルシー料理作り」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27年11月7日（土）8:45～9:20（受付）
～8日（日）12時45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親子で楽しくヘルシー料理を作ろう！（講師 なぎさなおこ）
②親子で生活習慣について勉強しよう！（講師 古田和子）
③親子で楽しく身体を動かして遊ぼう！（講師 鹿内葵）
④お家でできる正しいコンディショニング
(講師 ヴァンラーレコーチ・選手)
⑤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 2,500円
(食費・調理代2,191円、傷害保険代150円、シーツ代159円)
- 10 服 装 運動ができる服装（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、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、パジャマ（それに代わる物）
※必要に応じて、軍手、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。
 - ・ 参加申込期間は、10月13日（火）～10月23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。
 - ・ 11月2日（月）以降のキャンセルの場合は一人あたり2,191円、当日9時30分以降のキャンセルの場合は2,341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	11月7日(土)	時間	11月8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親子で楽しくヘルシー料理 を作ろう!〈食堂〉 講師:なぎさなおこ	7:30	朝食〈食堂〉
12:00	昼食〈食堂〉	9:00	⑤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: 健康!たねさしチャレンジ
13:00	②親子で生活習慣について勉強 しよう!〈大ホール〉 講師:古田和子	11:30	自然の家到着、着替え、休憩等
14:00	移動・休憩	11:45	昼食〈食堂〉
14:15	③親子で楽しく身体を動かして 遊ぼう!〈プレーホール〉 講師:鹿内葵	12:20	アンケート記入〈大ホール〉
16:15	移動・休憩	12:30	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〉	12:45	解散
17:00	宿泊準備(シーツ等を配布)		
17:30	夕食〈食堂〉		
18:45	④お家でできる正しいコンデ イショニング 〈プレーホール〉 講師:ヴァンターレ コーチ・選手		
20:00	入浴		
21:15	洗面・就寝準備、親子の時間		
21:40	就寝・消灯		