

しものせき夢冒険チャレンジキャンプ

～開催概要～

日時 令和元年8月6日(火) 6日10:00 から 8日15:00 まで
8月8日(木) 受付開始(9:30～森の家多目的ホールにて)

～タイムスケジュール★1日目★～

《晴れの日》	《雨の日》
9:30 受付開始	9:30 受付開始
10:00 はじまりの会	10:00 はじまりの会
10:20 アイスブレイク	10:20 アイスブレイク
11:00 テント・タープ設営	11:00 テント・タープ設営
13:00 昼食	13:00 昼食
14:00 日程の説明	14:00 日程の説明
15:00 グループワーク	15:00 グループワーク
16:00 夕食づくり開始	16:00 夕食づくり開始
18:00 夕食	18:00 夕食
19:00 翌日の準備	19:00 翌日の準備
20:00 シャワー	20:00 シャワー
21:30 就寝	21:30 就寝

～タイムスケジュール★2日目★～

《晴れの日》	《雨の日》
4:30 起床	4:30 起床
5:00 登山開始(行動食を食べる)	5:00 登山開始(行動食を食べる)
9:00 吉見峠・給水	9:00 吉見峠・給水
11:30 鬼ヶ城山頂・昼食	11:30 鬼ヶ城山頂・昼食
12:00 登山口へ下山開始	12:00 登山口へ下山開始
14:00 鬼ヶ城登山口・給水	14:00 鬼ヶ城登山口・給水
16:30 深坂自然の森へ到着 入浴・休憩 夕食づくり・夕食 一日のふりかえり	16:30 深坂自然の森へ到着 入浴・休憩 夕食づくり・夕食 一日のふりかえり
20:00 就寝	20:00 就寝

～タイムスケジュール★3日目★～

《晴れの日》	《雨の日》
6:30 起床	6:30 起床
6:45 朝食づくり	6:45 朝食づくり
7:30 朝食	7:30 朝食
8:30 テント・タープ片付け	8:30 テント・タープ片付け
10:00 グループワーク	10:00 グループワーク
11:00 昼食	11:00 昼食
12:00 ロゲイニング	12:00 ロゲイニング
14:00 キャンプのふりかえり	14:00 キャンプのふりかえり
14:50 おおりの会	14:50 おおりの会
15:00 解散・アンケート記入	15:00 解散・アンケート記入

★持ってくるもの★

自分で準備してみよう！

(着用するもの)

※持ち物にはすべて名前がわかるようにしてください。

汚れてもいい動きやすい服装	半袖長ズボンでお越してください。 可能であれば乾きやすい化繊素材の服が好ましいです。 ただし、登山中は長袖長ズボンで活動します。
運動靴	履きなれたものをご用意ください。
つばつきの帽子	日焼け、熱中症対策に必ずご用意ください。
ザック	登山などの活動時に使いますので、20Lサイズ以上のリュックをご用意ください。
雨具	上下セパレートタイプを推奨。なければポンチョタイプでも可
着替え	汗で濡れたり汚れたりしますので、 下着を含めた予備の服をご用意ください。
就寝着	活動服でも可。
洗面具	歯ブラシや個人的に必要なものなど。
タオル	汗や濡れた手足を拭いたり、入浴用にご用意ください。
ハンカチ (ポケットに入れる)	お手洗いのお手拭き用にお持ちください。
お弁当	初日の昼食時に食べます。食事後に捨てられる容器でご用意ください。
水筒	登山時にザックの中に入れられるもの。※お茶の補給はできます。 ※登山中スポーツドリンクなどの飲み物は活動時に配布します。
敷き物	屋外、屋内どちらの場合でも広げられるもの。
お手拭き	お食事時に使用します。
袋	2枚以上ご用意ください。汚れた衣類を入れたりするのに必要になります。
軍手 (綿)	火起こしなどで使用します。
懐中電灯	ヘッドランプもしくは懐中電灯。 登山中や夜間の活動時、テント内で必要ですのでご用意ください。
日焼け止め	ご自身で濡れるタイプのもの (スプレータイプのものなど) をご用意ください。
常備薬 (必要な方のみ)	必要な方のみで構いません。

※ 雨天の場合も開催します。

台風や警報発令時などの荒天でやむを得ず中止する際は当日朝7時までにご連絡します。

※ プログラムの内容を、天候(雨、雷、暴風等)等の条件により、

インストラクターの判断で変更または中止することがありますので、予めご了承ください。

※ 活動中にビデオや写真の撮影を行います。ホームページやブログ等での掲載をご了承ください。

スケジュールや持ち物などでご不明な点、不安なことなどありましたら、どうぞお気軽にお問合せください。

みさかの森自然学校

〒759-6602

下関市大字蒲生野字深坂 下関市深坂自然の森・森の家下関

電話

083-259-8555

FAX

083-258-4862

E-Mail

info@feelkankyo.com