

3 特に留意してほしい点

- (1) 初日の昼食は持参弁当になります。
※ごみはお持ち帰りいただきます。利用団体が在る各市町村指定のごみ袋をご準備ください。
- (2) 時間に関する留意点
 - ①登山・ハイキングは、目安の時間を提示しています。人数や天候により変化します。余裕のある計画を立てるようお願いいたします。
 - ②昼と夕方の野外炊飯は、**4時間程度**の時間を見込んで計画してください。
 - ③12:00~13:00は昼食時間（冬期：11:30-12:20）とし、活動を入れないようにしてください。
 - ④ニジマスつかみは、業者搬入の都合上、午前は9:15~12:00（終了時刻）、午後は13:15~15:00（終了時刻）の時間帯
をお願いいたします。
 - ⑤利用団体の入浴・シャワーとも、18:30~21:30です。ただし、引率者のみ別に入浴する場合は22:00までです。22:00以降は入浴できません。時間厳守でお願いします。
(なお、当日の活動責任者打合せでご確認ください。)
- (3) 利用事前研修会等で事前に割り当てられた活動場所、部屋、時間帯で活動してください。
活動場所、時間帯等を変更したい場合は、同期日利用団体間で連絡、了承をとっていただいた上で自然の家へご連絡ください。

4 基本生活時間

基本生活時間とは、起床、食事、つどい、就寝等の日課の時間です。原則としてこの時間帯で活動してください。活動のねらいの達成上、変更したい場合はご相談ください。

(1) 夏型

(2) 冬型

宿舎の場合		山小屋・テントの場合		宿 舎	
時 刻	4月～12月	時 刻	5月～ 9月30日	時 刻	1月～ 3月
6:00	起床	6:00	起床	6:00	起床
(6:30)	洗面・清掃	(6:30)	洗面・清掃	(6:30)	洗面・清掃
7:00	(朝のつどい)		炊飯活動	7:00	(朝のつどい)
30	朝食		朝食	7:30	朝食
8:45	荷物移動 (最終日) 経費支払	8:45	後片付け 荷物移動 (最終日) 経費支払	8:40	荷物移動
9:00	活動	9:00	活動	45	講師打合せ (最終日) 経費支払
12:00	昼食	12:00	昼食	9:00	(入所後) スキー活動 ウェア合わせ 昼食
13:00	活動	13:00	活動	12:20	(初日) スキー
16:00	活動責任者打合せ	14:30	炊飯活動開始	12:30	オリエンテーション
17:00	(夕べのつどい)	16:00	活動責任者打合せ 夕食(野外炊飯)	13:00	(初日) 講師打合せ
30	夕食		後片付け	13:00	スキー活動
18:30	ベッドメイキング		ベッドメイキング	15:30	講師打合せ
18:30	活動	19:00	活動	16:00	活動責任者打合せ
21:00	入浴		シャワー	17:00	(夕べのつどい)
30		21:00		17:30	夕食
45	就寝	30	就寝		ベッドメイキング
22:00	消灯	45	消灯	18:30	活動
		22:00			入浴
				21:30	最終日 荷物整理
				45	就寝
				22:00	消灯

