

蔵王で日頃の疲れを癒しませんか

リフレッシュ in 蔵王

- 1 趣 旨 蔵王でのアウトドアアクティビティをとおして、五感を刺激したりリラックスしたりすることで、日常のストレスを解消するなど、心身のリフレッシュを図る。
- 2 主 催 宮城県蔵王自然の家
- 3 期 日 令和4年11月5日(土)～11月6日(日) 1泊2日
- 4 会 場 宮城県蔵王自然の家
〒989-0916 刈田郡蔵王町遠刈田温泉字上ノ原155-1
HP: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/zao-syounen/>
E-mail: zao-syusai@pref.miyagi.lg.jp
- 5 参加対象 宮城県民の野外活動に興味のある社会人で、個人もしくは4名までの同一職場での同僚
- 6 募集人員 20人程度
- 7 内 容 裏面参照
- 8 準 備 物 ※詳しくは参加決定後にお知らせします。
(1) 服 装 マスク、帽子、動きやすい服、履き慣れた靴、軍手等
(2) 持ち物 1日目の昼食、健康保険証(コピー可)、着替え、雨具、洗面・入浴用具、上靴、リュックサックなど
- 9 募集期間 令和4年9月13日(火)～10月4日(火) 最終日必着
- 10 申し込み WEB申込より必須事項にお答えいただき、ご応募ください。
※本所HPの「リフレッシュ in 蔵王参加者募集」欄内にある「参加希望の皆様へ」に同意の上、お申し込みください。
- 11 経 費 一人 3,000円
〔内訳〕食費2食分、保険料、活動費、諸経費等
- 12 その他
(1) 応募者多数の場合は、抽選になります。結果については、応募された全ての方にご連絡します。なお参加が決定した方には別途、参加確認書等を電子メールで送付いたします。
(2) キャンセルする場合は、早めにお知らせください。10月29日(土)17時以降からは、主催事業等参加費実費負担額規定に基づき、キャンセル料が発生します。
(3) 新型コロナウイルス感染症の対応で、本事業の中止や内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
(4) 本事業で撮影した画像については、本所の報告書や広報活動等に使用することがあります。
(5) 申込時の個人情報は、本事業以外には使用いたしません。

情報源蔵王自然の家 HP



宮城県蔵王自然の家 研修支援班
担 当：主幹 丹野 渉
TEL：0224-34-2101
E-mail: zao-syusai@pref.miyagi.lg.jp

【1日目】 11月5日(土)

時刻	活動内容	具体的な動き	活動場所 (雨天時)
9:45	◆受付	○「利用事前健康観察カード」(全員) ○参加費を支払い、しおり、名札等をお受け取りください。 ・受付を終了した方から部屋にご移動ください。 ※ベッドの中には、まだ入らないでください!	中央ホール
10:00	◆であいのつどい☒	①歓迎の挨拶 ②生活について ③スタッフ紹介 ④諸連絡	
10:20	【癒やしの香】 ◆自分だけのアロマの香りに包まれよう!	○アロマを調合して自分だけのオリジナルの香りを作ってみよう。香りでも心も体もリラックス	オリエンテーション室
12:00	◆昼食☒	○広場のベンチや持参した敷物を広げて、お弁当を食べてください。 ○ごみは各自お持ち帰りください。	広場 オリエンテーション室
	午後の活動の準備☒	○ハイキングの準備(リュック、帽子、タオル、飲み物等)をして、テラスに集合してください。	各部屋
13:00	【癒やしの式】 ◆野鳥の森ハイキング	○自然の家に隣接している、「蔵王野鳥の森」を散策します。森の中で体を動かすことで、リラックス効果が期待できます。 *協力:宮城県蔵王野鳥の森自然観察センター「ことりはうす」	テラス ↓ 蔵王野鳥の森 ↓ テラス
15:30	【癒やしの参】 ◆マيسプーンづくり	○芸術的な活動は、ストレスの解消や精神的安定に効果があるのだそうです。作業に没頭し、束の間の、日常を忘れる時間を過ごしましょう。	オリエンテーション室 OR けやきの木の下
17:00	ベッドメイク 休憩	○各部屋に配布したシーツ・枕カバーを使い、各自ベッドメイクを行ってください。 ・ベッドメイクの仕方は、各部屋に設置しております。 ・枕カバーの上に、ご持参いただいたバスタオル等を巻いてお使いください。 ○ベッドメイクが終わったら、ベッドをご使用ください。 ※使用しないベッドには、入らないでください。	各部屋
17:30	◆夕食	○配膳、下膳はセルフサービスです。 ○お名前が表示してある座席でお過ごしください。	食堂
	夜の活動の準備☒	○焚き火の準備(防寒着、軍手等)をして、玄関前に集合してください。 スウェーデントーチの炎を眺めながらティタイム	各部屋
18:45	【癒やしの肆】 ◆おいしいコーヒー講座 ◆焚き火 ◆担当チョイスの「BLUE NOTE JAZZ SELECTION」	○カフェマルのオーナー井形さんがコーヒーのうんちくを語りながらおいしいコーヒーを淹れてくれます。 ○スウェーデントーチの炎を眺めながらカフェタイム 元来、火は見ているだけで精神的安定が得られる効果があるとされ、焚き火は現在、大ブームになっています。秋の夜にくゆる炎をお楽しみください。 ○音楽は担当が自由気ままに《BLUE NOTE》アメリカのジャズ・レーベルからチョイス。	第4キャンブ ファイヤー場 OR オリエンテーション室 脇テラス
20:00	【癒やしの伍】 ◆入浴	○ゆっくりと大きいお風呂にお入りください。	
20:30	就寝準備		
22:00	◆消灯・就寝	○明日の活動のために、しっかりと休みましょう。 ※トイレ、宿泊室のドアは静かに開閉してください。	各部屋

【2日目】 11月6日(日)

時刻	活動内容	具体的な動き	活動場所 (雨天時)
6:00	◆起床 軽清掃・荷物整理・シーツ返却	○起床後、洗面、着替え、布団の片付けを行います。 ○シーツと枕カバーは、きれいにたたんで袋に密封し、シーツ返却室に6:30~6:40の間に返却してください。	各部屋
7:30	◆朝食	※「ベッド使用者記名カード」を回収しますので、ご持参ください。 ○配膳、下膳はセルフサービスです。 ○お名前が表示してある座席でお過ごしください。	食堂☒
8:30	荷物移動、活動準備	○荷物をオリエンテーション室へ移動してください。 ○エジマスつかみの準備(長靴もしくは濡れてもよい靴、タオル、軍手、飲み物等)をして、玄関前に集合してください。	オリエンテーション室
9:00	【癒やしの陸】 ◆エジマスつかみ	○エジマスを素手でつかみ取り、お腹をさばいて串を刺し、塩を振って炭火で焼く作業を体験していただきます。食の有り難みを感じる活動です。	エジマス場 (第2雨天食事場)
10:30	【癒しの漆】 ◆苔玉づくり	○苔玉をつくり、心をおちつけて空間有美(空間にあるうつくしき)を感じ、「あいまいさ」や「不規則さ」をよしとし「あいまい」であることを「美」と感じる日本の文化を味わってみましょう。	テラス
12:00	◆わかれのつどい☒	①感想発表 ②お礼の挨拶 ③諸連絡 ・アンケート記入にご協力ください。記入後はスタッフにお渡しください。 ・名札ケースはご返却ください。中の用紙は思い出にお持ち帰りください。	オリエンテーション室
	解散	帰路の道中もリフレッシュしながら、気を付けてお帰りください。	