

活動計画表

活動のねらい ※必ず記入してください。

団体名																														
生活時間	つどい 7:00-7:15		朝食 7:15-8:45						昼食 11:30-13:30						つどい 16:45-17:00		夕食 17:20-19:00 入浴 17:20-22:30												レンタル 開始日、終了日に○をつける	
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			スキー	ウェア										
月	晴																開始													
日	荒																終了													
食堂	7:15 朝食A								11:30 昼食A						17:20 夕食A															
入浴	7:40 朝食B		8:00 朝食C		8:45				12:00 昼食B		12:30 昼食C		13:30		17:45 夕食B		18:10 夕食C		19:00											
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			スキー	ウェア										
月	晴																開始													
日	荒																終了													
食堂	7:15 朝食A								11:30 昼食A						17:20 夕食A															
入浴	7:40 朝食B		8:00 朝食C		8:45				12:00 昼食B		12:30 昼食C		13:30		17:20 入浴①		17:45 入浴②		18:10 入浴③		19:00		入浴④		入浴⑤		自由			
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			スキー	ウェア										
月	晴																開始													
日	荒																終了													
食堂	7:15 朝食A								11:30 昼食A						17:20 夕食A															
入浴	7:40 朝食B		8:00 朝食C		8:45				12:00 昼食B		12:30 昼食C		13:30		17:20 入浴①		17:45 入浴②		18:10 入浴③		19:00		入浴④		入浴⑤		自由			
利用における 特記事項											外部指導員希望		無・有（活動名 )																	

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

R6年4月～ 国立妙高青少年自然の家

活動計画表

活動のねらい

記入例

団体名 冬季以外の活動時

〇〇市立〇〇小学校

※活動のねらいを必ずご記載ください

- ☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。
- ☆利用日1か月前、または事前打合せ1週間前のいずれか早い方までに提出してください。
- ☆宿泊室の清掃点検は、原則として退室日の8:30~9:00の間で、職員による立ち会いで行います。
- ☆物品の貸し出し、返却時間は8:30~17:00となります。
- ☆スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は、表右の「レンタル開始日、終了日」欄に必ず〇印をしてください。
- ★指導員希望の有無について〇をつけてください。有の場合は、MA、源流、NG、スキー、そばなどプログラム名も書いてください。

生活時間	つどい 7:00-7:15	朝食 7:15-8:45	昼食 11:30-13:30	つどい 16:45-17:00	夕食 17:20-19:00 入浴 17:20-22:30	レンタル 開始日、終了日に〇をつける												
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	スキー	ウェア
★月	晴				到着 式				源流探険								開始	
★日	荒				昼食				館内オリエンテーリング						星座観察 振り廻り	就寝	終了	
月曜	食堂	7:15 朝食A 7:40 朝食B	8:00 朝食C	8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B 100	12:30 昼食C	13:30				17:20 夕食A 17:45 夕食B 100	18:10 夕食C	19:00					
入浴											17:20 入浴① 50	18:00 入浴② 50	19:00 入浴③	入浴④	入浴⑤	自由		
○月	晴				藤巻山ハイキング												開始	
□日	荒	つどい 朝食			クラフト(マイスプーン)			クラフト(森の壁掛け)					夕食			振り廻り	就寝	終了
火曜	食堂	7:15 朝食A 100 7:40 朝食B	8:00 朝食C	8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B	12:30 昼食C	13:30				17:20 夕食A 17:45 夕食B 100	18:10 夕食C	19:00					
入浴											17:20 入浴①	18:00 入浴②	19:00 入浴③	入浴④	入浴⑤	自由		
△月	晴				野外炊事												開始	
◆日	荒	つどい 朝食			点検 式 出発												終了	
水曜	食堂	7:15 朝食A 7:40 朝食B 100	8:00 朝食C	8:45	11:30 昼食A 12:00 昼食B	12:30 昼食C	13:30				17:20 夕食A 17:45 夕食B	18:10 夕食C	19:00					
入浴											17:20 入浴①	18:00 入浴②	19:00 入浴③	入浴④	入浴⑤	自由		
利用における 特記事項											外部指導員希望	無・ <b>有</b> (活動名 源流探険)						

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

R6年4月~ 国立妙高青少年自然の家

活動計画表

活動のねらい

記入例

冬季活動時

〇〇グループ

※活動のねらいを必ずご記載ください

- ☆記入に当たっては、「利用の手引き」を参照してください。
- ☆利用日1か月前、または事前打合せ1週間前のいずれか早い方までに提出してください。
- ☆宿泊室の清掃点検は、原則として退室日の8:30~9:00の間で、職員による立ち会いで行います。
- ☆物品の貸し出し、返却時間は8:30~17:00となります。
- ☆**スキー及びウェア等のレンタルを申し込まれている場合は、表右の「レンタル開始日、終了日」欄に必ず〇印をしてください。**
- ☆指導員希望の有無について〇をつけてください。有の場合は、MA、源流、NG、スキー、そばなどプログラム名も書いてください。

雪灯ろうなどは、圧雪の脚跡上、その日のうちに撤去してください。

生活時間	つどい 7:00-7:15	朝食 7:15-8:45	昼食 11:30-13:30	つどい 16:45-17:00	夕食 17:20-19:00 入浴 17:20-22:30	レンタル 開始日、終了日に〇をつける												
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	スキー	ウェア
☆月	晴	冬季活動の荒天案は、特別な場合を除いて必要ありません。	到着	式 ウェア合わせ	昼食	雪像づくり 雪灯ろうづくり	物品返却	入浴・昼食	雪灯ろう こわし	振り回り	就寝	開始						
★日	荒	ハイキングを利用するときは、希望の時間帯に利用人数を入れてください。					物品の貸出・返却は、17時までをお願いします。						終了					
月曜	食堂	7:15 朝食A 7:40 朝食B 8:00 朝食C	9:00	11:30 朝食A 12:00 昼食B 100 12:30 昼食C	13:30	17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C	19:00	希望する入浴時間に人数を入れてください。	17:20 入浴① 50 18:10 入浴② 50 19:00 入浴③	入浴④	入浴⑤	自由	スキー、ウェアのレンタルがある場合は、〇印をつけてください。					
〇月	晴	朝食	アルペンスキー(赤倉温泉スキー場)	夕食	キャンドルセレモニー	振り回り	就寝	開始										
□日	荒	必ず利用するスキー場を記入してください。						終了										
火曜	食堂	7:15 朝食A 100 7:40 朝食B 8:00 朝食C	9:00	11:30 朝食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C	13:30	17:20 夕食A 17:45 夕食B 100 18:10 夕食C	19:00		17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤	自由								
△月	晴	朝食	物品貸出	そり・チュービング	物品返却	式 出発		開始										
◆日	荒							終了										
水曜	食堂	7:15 朝食A 7:40 朝食B 100 8:00 朝食C	9:00	11:30 朝食A 12:00 昼食B 12:30 昼食C	13:30	17:20 夕食A 17:45 夕食B 18:10 夕食C	19:00		17:20 入浴① 入浴② 入浴③ 入浴④ 入浴⑤	自由								
利用における 特記事項											外部指導員希望	無・ <b>有</b> (活動名 <b>アルペンスキー</b> )						

4日以上の場合はコピーしてお使いください。