

活動計画表

☆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に提出してください。
 ☆朝夕のつどいは、**荒天時など参加者の安全を確保できない場合は中止となります。**
 ☆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。
 ☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。
 ☆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」欄に必ず○をしてください。**
 ★指導員希望の有無について○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。

団体名

ねらい
(必ずご記入ください)

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	スキー・ウェア レンタル 開始日に○印											
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
晴																	
荒																	スキーレンタル開始 ウェアレンタル開始
食堂	7:15	朝食A	7:50			11:30	昼食A	12:10			17:00	夕食A	17:40				
入浴		7:50	朝食B	8:25			12:10	昼食B	12:50			17:40	夕食B	18:20			
入浴		8:25	朝食C	9:00			12:50	昼食C	13:30			18:20	夕食C	19:00			
入浴											17:20	入浴①	入浴②	入浴③	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	
晴																	
荒																	スキーレンタル開始 ウェアレンタル開始
食堂	7:15	朝食A	7:50			11:30	昼食A	12:10			17:00	夕食A	17:40				
入浴		7:50	朝食B	8:25			12:10	昼食B	12:50			17:40	夕食B	18:20			
入浴		8:25	朝食C	9:00			12:50	昼食C	13:30			18:20	夕食C	19:00			
入浴											17:20	入浴①	入浴②	入浴③	入浴④	入浴⑤	100 自由
時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
晴																	
荒																	スキーレンタル開始 ウェアレンタル開始
食堂	7:15	朝食A	7:50			11:30	昼食A	12:10			17:00	夕食A	17:40				
入浴		7:50	朝食B	8:25			12:10	昼食B	12:50			17:40	夕食B	18:20			
入浴		8:25	朝食C	9:00			12:50	昼食C	13:30			18:20	夕食C	19:00			
入浴											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・有(活動名)					

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

活動計画表

団体名 **冬季以外の活動時**
〇〇市立〇〇小学校

☆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に提出してください。
 ☆朝夕のつどいは、**荒天時など参加者の安全を確保できない場合は中止となります。**
 ☆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。
 ☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。
 ☆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」欄に必ず〇をしてください。**
 ★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。

ねらい (必ずご記入ください)																											
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			スキー・ウェア レンタル 開始日に〇印	
時間帯		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
★月	晴								到着式																	スキーレンタル開始	
★日	荒																									ウェアレンタル開始	
月曜	食堂	7:15	朝食A		7:50	朝食B		8:25		11:30	昼食A		12:10		17:00	夕食A		17:40		18:20	夕食B		18:50	夕食C		19:00	
月曜	入浴																										
時間帯		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
○月	晴																									スキーレンタル開始	
□日	荒																									ウェアレンタル開始	
火曜	食堂	7:15	朝食A		7:50	朝食B		8:25		11:30	昼食A		12:10		17:00	夕食A		17:40		18:20	夕食B		18:50	夕食C		19:00	
火曜	入浴																										
時間帯		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
△月	晴																									スキーレンタル開始	
◆日	荒																									ウェアレンタル開始	
水曜	食堂	7:15	朝食A		7:50	朝食B		8:25		11:30	昼食A		12:10		17:00	夕食A		17:40		18:20	夕食B		18:50	夕食C		19:00	
水曜	入浴																										
時間帯		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
利用における 特記事項																	外部指導員希望	無・ 有 (活動名 源流探検)									

バ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。

晴天案と荒天案を必ず入れてください。

希望する入浴時間に人数を入れてください。

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

活動計画表

団体名 **冬季活動時**
〇〇グループ

☆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に提出してください。
 ☆朝夕のつどいは、**荒天時など参加者の安全を確保できない場合は中止となります。**
 ☆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。
 ☆ご宿泊又はアルペンスキー活動のみでは利用できません。当青少年自然の家の活動プログラムを入れてください。
 ☆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」欄に必ず〇をしてください。
 ☆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。

ねらい (必ずご記入ください)																											
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												スキー・ウェア レンタル 開始日に〇印				
	時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
★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		振り返り		就寝		スキーレンタル 開始					
★日	荒	バイクを利用するときは、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。				希望する入浴時間に人数を入れてください。		スキー等のレンタルがある場合は、丸をつけてください。						ウェアレンタル 開始					
月曜	食堂	7:15	朝食A	7:50		11:30	昼食A	12:10				17:00	夕食A	17:40													
	入浴		7:50	朝食B	8:25		12:10	昼食B	100	12:50			17:40	夕食B	100												
	時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
○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		振り返り		就寝		スキーレンタル 開始					
○日	荒	必ず利用するスキー場を記入してください。																				ウェアレンタル 開始					
火曜	食堂	7:15	朝食A	100	7:50		11:30	昼食A	12:10			17:00	夕食A	17:40													
	入浴		7:50	朝食B	8:25		12:10	昼食B		12:50			17:40	夕食B	100	18:20											
	時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										
△月	晴	朝食		物品貸出		そり・チュービング				物品返却		式 出発												スキーレンタル 開始			
◆日	荒																					ウェアレンタル 開始					
水曜	食堂	7:15	朝食A		7:50		11:30	昼食A	12:10			17:00	夕食A	17:40													
	入浴		7:50	朝食B	100	8:25		12:10	昼食B		12:50			17:40	夕食B		18:20										
	時間帯	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22										

4日以上の場合はコピーしてお使いください。

令和4年4月～ 国立妙高青少年自然の家

外部指導員希望 無・**有**(活動名 **アルペンスキー**)