

# ☆自然と遊ぼう！IN福島☆

## ☆サマーキャンプ☆



パンフレット

幼体連栃木・遊遊冒険クラブ

☆宿泊場所 福島県郡山自然の家  
※住所 福島県郡山市逢瀬町多田野中丸山46  
※TEL 0249-57-2111

☆活動場所 猪苗代湖舟津浜（湖水浴）  
ごれいびつ壮（魚つかみ取り・川遊び）

☆雨天活動場所 鏡石町民すいすい（室内プール）  
猪苗代湖長浜遊覧船  
あぶくま洞（鍾乳洞）

### 活動日程

#### 1日目

- ★<sup>しゅっぱつ</sup>出発
- ★バスでレクレーション
- ★<sup>いなわしろ こ とうちやく</sup>猪苗代湖到着
- ★<sup>ちゅうしょく</sup>昼食
- ★<sup>こ すいよく わり</sup>湖水浴・スイカ割り
- ★<sup>しぜん や き</sup>自然の家着（オリエンテーション）
- ★<sup>ゆうしょく</sup>夕食
- ★<sup>はなび</sup>キャンプファイヤー・花火
- ★<sup>にゅうよく</sup>入浴
- ★<sup>しゅうしん</sup>就寝
- ※雨天時:PM
- ★<sup>かがみいし ちようみん</sup>鏡石町民すいすい（室内プール）

#### 2日目

- ★<sup>きしょう</sup>起床
- ★<sup>ちようしょく</sup>朝食
- ★<sup>さかな とり かわあそ</sup>魚つかみ取り・川遊び
- ★<sup>ちゅうしょく</sup>昼食
- ★<sup>にもつ せいり</sup>荷物整理
- ★<sup>みやげ こうにゅう</sup>お土産購入
- ★<sup>かし</sup>お菓子パーティー
- ★<sup>かいさん</sup>解散
- ※雨天時:AM
- ★<sup>ゆうらんせん どう しょうにゅうどう</sup>遊覧船・あぶくま洞（鍾乳洞）

**☆持ち物☆** ※持ち物には、全て名前を記入して下さい。

☆当日は、みんなお揃いの帽子を用意します。帽子の被りやすい髪型をしてきて下さい。

※1日目朝の服装

私服	靴	※天候に合わせた服装
----	---	------------

※1つ目のバックに入れる物（プールバックは別でも可）

弁当	適量	1日目の昼食 捨てられる容器の物
水筒	必須	ペットボトル不可 無くなり次第補充します
おやつ	適量	2日分
水着セット (プールバック)	水着・タオル・タオルキャップ ゴーグル・浮き輪（自由）※水泳帽不要	
サンダル	1足	脱げにくい物 (クロックス・ マリンシューズ可)
お財布	1,000円程度	お土産・ジュース代として

※2つ目のバックに入れる物（宿泊用）

着替え (洋服・靴下)	1日分	2日目の帰りに着る服 私服でOK
下着・パンツ	1日分+予備	予備として
タオル	3枚	バスタオル1枚 汗拭きタオル2枚目安
パジャマ	1着	
洗面用具	1式	歯ブラシ・歯磨き粉
ビニール袋(大)	5枚	汚物・ゴミ袋等に使用
かっぱ	1枚	雨天時使用
上履き	1式	施設内で使用

**健康調査表**

1、最近1ヵ月以内に病気をしましたか？  
(はい いいえ)

2、乗り物酔いはしますか？  
(はい いいえ)

3、平常時の体温 \_\_\_\_\_ 度

4、持病・アレルギーお持ちですか？  
(はい いいえ)  
病名・アレルギー ( )

5、夜のトイレについて  
起こしてトイレに行かせてほしい。  
(はい いいえ)

※起こすを希望された場合は、23:30に起こします。

6、常備薬を… 持参している・していない  
☆飲む時間（朝・昼・夜・就寝前）（食後・食前）など  
お薬の扱い方を詳しく下記に記入して下さい。

その他、注意する点・気を付けてほしい点などありましたら  
下記の欄に記入して下さい。

## 保険証欄

緊急で医師の診断を受ける時に使用する場合があります。

保険証のコピーを必ず貼って下さい。

※緊急連絡先(携帯番号)を記入してください。

---

## 迷路に挑戦！！



クラブ名  
名前

---