

幼体連スポーツクラブ

スキー合宿2021

12/29~30(水~木) in湯の丸高原ゲレンデ



宿泊先 湯の丸高原ホテル

主催

幼体連スポーツクラブ
遊々冒険クラブ

TEL 049-230-1255
TEL 049-230-1200

【スケジュール】

時間	12/29(日)	時間	12/30(月)
8:30	<p>各集合場所に集合 ※集合場所・時間は別紙参照</p> <p>並木公園からバスに乗って出発 スキー場へ向けて レッツ ゴー！</p>	6:30	<p>起床 みんなおはよう！ 布団を片付けよう</p>
11:30	<p>ホテルに到着 荷物をお部屋に運ぼう。 自分の荷物は自分ではこぼろ！</p>	7:30	<p>朝食 いっぱい食べよう！！ 食べ終わったら荷物を片付けてスキーの準備。</p>
12:00	<p>昼食 みんなで仲良くおべんとう！</p>	9:00	<p>レッスンスタート 今日もたくさんすべってうまくなるぞ！ 目指せ検定1級だ！！</p>
13:00	<p>開講式 わくわくスキーがいよいよはじまるね！</p>	12:00	<p>レッスン終了 すべれるようになったかな？ きがえて昼食を食べよう！！</p>
14:00	<p>レッスンスタート さあすべるぞ！笑うぞ！ たくさんお友達作るぞ！！</p>	12:30	<p>昼食</p>
16:30	<p>レッスン終了 楽しかったね。疲れたね。 さあホテルに戻ってひと休み。</p>	13:15	<p>閉講式 みんな何級をもらえたかな？</p>
17:00	<p>入浴 みんなで露天風呂に入ろう！ きれいな雪景色とポカポカお風呂</p>	14:00	<p>ホテルを出発 楽しかったスキーも終わり。 お世話になったホテルの人にしっかりあいさつしよう</p>
18:30	<p>夕食 お腹がすいたね。いっぱいご飯を食べよう！</p>	17:00	<p>並木公園到着 仲良くなったお友達とお別れ！ またスキーや冒険クラブで会おう！！</p>
19:30	<p>スノードーム作り 世界に1つだけのスノードームを作ろう！</p>	18:00	<p>各解散場所に到着 ※解散場所・時間は別紙参照 楽しかったね。また来年一緒に滑ろうね！ お家の人にも沢山お話をしな。</p>
21:00	<p>就寝 明日のために早く寝ようねzzz</p>		

※天候によっては、活動内容に変更がある場合があります

【持ち物表】

持ち物	備考	チェック
大きいバック		
スキーウェア	スキージャケット・スキーパンツ・スキー帽子	
板・ブーツ・ストック	スキー板・ブーツ・ストック・スノーボード・ボード用ブーツを持参される方は集合時に担当指導員にお渡し下さい。必ず名前を記入！！	
ゴーグル	サングラス不可。名前必須！！	
てぶくろ	スキーグローブ(暖かくて、簡単に冷たくなならないもの) 幼児はミトン形式でお願いします。(指先が分かれていないもの)	
長靴	長靴・スノーシューズ(当日履かせて下さい)	
就寝時服装	長袖・長ズボン(風邪をひかない温かな服装)	
長袖	長袖1枚・トレーナー1枚	
	スキーウェアの下に着ます。	
下着・靴下	パンツ3枚・シャツ(下着)2枚・スキー用靴下2足	
	・タイツ2枚・部屋用靴下1足	
帰りの服装	幼児や低学年はビニール袋に「帰りの服」と記入して入れる。	
タオル	バスタオル1枚 フェイスタオル1枚	
洗面用具	歯ブラシ(シャンプー・石鹸はこちらで用意します。)	
ビニール袋	ごみ用・汚れもの入れ 2~3枚(名前記入)	
うわばき	ホテルの室内で使用します。	
小さいバック		
お弁当	29日の昼食(お弁当・おはし・フォーク等は捨てられるものをご用意ください。)	
おかし	食べきれる程度(おかしは持ちすぎに注意！)	
飲み物	ペットボトル3本。	
常備薬	いつも使用している方(飲み方を健康調査表に記入し、1回ずつ分けて下さい。)	
おこづかい	宿泊先でお土産を買います。(1,000円~3,000円まで)	

☆ 持ち物にはすべて名前を記入してください。毎年たくさんの忘れ物があります！

☆ 当日は暖かい服装でお越し下さい。(洋服にもお名前を忘れずに)

☆ **小さいバック**に「おかし」「飲み物」「お弁当」「おこづかい」を入れてください。

☆ **大きいバック**にその他の荷物(着替え・上履き・スキー用品など)を入れてください。

☆ 健康調査表と保険証のコピーを当日必ず担当指導員にお渡しください

スキー合宿のもくひょう

前回 級で、今年 級をめざすぞ~~!!

バスの中でクイズ（などなど）をだすので、考えよう!!

Q

Q

Q

Q

Q

☆健康調査票☆

名前 _____
緊急連絡先 _____
生年月日 _____ H _____ 年 _____ 月 _____ 日
携帯アドレス _____

※この調査表は泊スキーの際に参考にさせていただきますので詳しく

- (1) 睡眠
夜トイレ 起こす (時頃) 起こさない
就寝 (時頃) 1人で 誰かと
- (2) 薬 常備薬 ある [1日 錠 回 毎食後 朝・昼・夕食]
常備薬 なし
常備薬のある方は飲ませ方 (詳しく明記して下さい)

(3) アレルギー・喘息 (該当の方は丸を付けて頂き、詳細を下記にご記入下さい。)

食物アレルギー ・ 薬品アレルギー ・ 喘息

(4) その他、指導員にお伝えしたい事がありましたら、ご記入下さい。

(5) 保険証のコピーを貼って下さい。

この健康調査表は、他のしおりとは別紙にして集合時に担当指導員にお渡し下さい。