

生活時間について

【守っていただきたい生活時間】

職員の活動支援時間 8:40~12:00、13:00~17:00

活動等	時間	場所
出会い・別れのつどい オリエンテーション	8:40~12:00、13:00~17:00	ロビー、体育館、 大研修室など
入浴	19:00~22:00 ※カヌー後のシャワーは相談に応じます	第1~4浴室
食堂使用時間	【朝食】 7:30~ 8:15	食堂
	【昼食】 12:00~13:00	
	【夕食】 18:00~19:00	
野外炊飯の食材受け取り ※携帯食等は、前日から受け取り可	【朝食】 6:30~	食堂
	【昼食】 10:30~	
	【夕食】 15:30~	
弁当受け渡し	カッパル弁当 11:30~	食堂等
	登山弁当 7:30~	
	おにぎり 9:00~	
自然の家バス	8:40~12:00 13:00~17:00	
夜間施設 (利用団体が館内泊のみの場合)	22:30~翌6:00	

その他

出前講座	内容、時間および場所については要相談	
飲酒を伴うミーティング	19:00~22:00	食堂のみ

生活時間例

活動プログラムB面は、下記の時間帯や活動内容に沿って、作成してください。

時間	6:30	7:00	7:30~ 8:15	9:00~ 12:00	12:00~ 13:00	13:00~18:00	17:00~ 17:30	18:00~ 19:00	19:00~ 22:00	22:30
活動内容	起床・洗面・寝具整理	清掃	朝食	午前の活動	昼食・休憩	午後の活動	夜間管理員との打合せ	夕食・休憩	夜の活動・入浴	消灯・就寝

★活動の設定は、午前1つ、午後1つ、夜1つとして、ゆとりを持たせることをお勧めします。