



“三瓶山” 国立公園
指定 50 周年記念

紅葉の女三瓶山に登ろう！！①③④回 ノルディックウォークで散歩 ②⑤回



日程

1 日目

- 13:00 受付・はじめの会
- 14:00 ①③④回は女三瓶登山
②⑤回はノルディックウォーク
- 17:10 タベのつどい
夕食
- 20:00 天体観察（サハル）
または自主活動
- 22:30 就寝

2 日目

- 6:30 起床・朝のつどい・清掃
朝食・退所点検
- 9:30 おわりの会
退所後は家族やグループ
でランニング

ノルディックウォークは、2本のポールを持って歩く北欧生まれのスポーツです。全身の筋肉の約 90% を使うエアロビックな運動で、年齢性別を問わず、だれでも気軽に楽しめます。
※ポールは無料で貸し出します。
※本所の職員が歩き方の基礎をお教えます。

三瓶自然館サヒメル情報

- 10/6 宇宙を楽しむ市民シンポジウム
- 10/13 三瓶山フェスティバル
- 11/24 美味しい骨学

秋の三瓶の景色を眺めながら、女三瓶登山・ノルディックウォークでお楽しみください。

- 開催日 ①10月 5日(土)・ 6日(日) **女三瓶登山** ④11月 16日(土)・ 17日(日) **女三瓶登山**
②10月 12日(土)・ 13日(日) **ノルディックウォーク** ⑤11月 23日(土)・ 24日(日) **ノルディックウォーク**
③11月 2日(土)・ 3日(日) **女三瓶登山** ※各回とも 1泊2日

対象募集人数 主として小学生とその保護者（中学生・グループでの参加も可、中高年の方も大歓迎） ※4km 程度を歩き通せる方
各回 30 名程度（募集人数を大幅に超えた場合は抽選とします）

参加費 食費 2 食分（小学生 1,020 円 4 歳以上 720 円 3 歳以下無料 中学生以上 1,050 円）
シート代 200 円・保険料 200 円
※天体観察は、小中高校生 80 円（未就学児は無料）大人 240 円がかかります。
※小雨決行です。荒天で実施できない場合は、創作活動「木の葉の写真立て」を行います。
その場合は材料費として一人 400 円が必要です。

受付期間 9月2日(月)9時より ・郵送 ・FAX ・ホームページ申し込みフォームのいずれかで受け付けます。
①9月 17日(火) ③10月 15日(火) ⑤11月 5日(火)
②9月 24日(火) ④10月 29日(火) の 17 時必着

申込方法 【郵送の場合】 [あて先] 〒694-0002 島根県大田市山口町山口 1638-12
国立三瓶青少年交流の家「体験の風秋パッケージ」係
【FAX の場合】 参加申込書を送信してください。(0854) 86-0458
【ホームページ申込フォームの場合】
<http://sanbe.niye.go.jp> にアクセス、必要事項を入力、送信してください。
【お問い合わせ】 (0854) 86-0319 荒金・渡邊まで。
詳しくは、当所 HP をご覧ください。



*ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、この事業に関する事務にのみを使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。事業中に撮影した写真や制作物、感想文等を当機構の事業に関する報告書や広報等に使用し、ホームページにも掲載することがありますのでご了承ください。

子どもゆめ基金
子どもゆめ基金は、子どもの体験活動・読書活動などを応援し、
子どもの健全育成の手助けをする基金です。
助成金を受付たい方、毎年9月中旬～12月上旬が募集期間となっております。
各都道府県の公共図書館等にポスターを掲示するほか、子どもゆめ基金ホームページに掲載告知
もしますので、詳しいこと子どもゆめ基金協会のホームページをご覧ください。

基金へのご寄附など子どもゆめ基金へのご支援をお考えの方、ぜひ一度ご相談ください。
協会の申込先は・・・
連絡先 0150-5-371382 子どもゆめ基金
発行口座 三菱東京UFJ銀行渋谷支店 普通預金3026103 子どもゆめ基金
【お問い合わせ】
子どもゆめ基金フリーダイヤル 0120-579081 (受付 9:00～17:45)
E-mail yume@niye.go.jp
ホームページURL <http://yume.kikin.niye.go.jp>
独立行政法人国立青少年教育振興機構子どもゆめ基金部
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町 3-1

■お申込みは **国立三瓶青少年交流の家**
〒694-0002 島根県大田市山口町山口1638-12
TEL (0854)86-0319 FAX (0854)86-0458
HP <http://sanbe.niye.go.jp/>

体験の風秋パッケージプログラム 参加申込書
紅葉の女三瓶山に登ろう!!①③④回
ノルディックウォークで散歩②⑤回

HP用

参加ご希望の回に○をつけてください。↓

①女三瓶山登山	10月 5日 (土) ~ 6日 (日)	
②ノルディックウォーク	10月12日 (土) ~13日 (日)	
③女三瓶登山	11月 2日 (土) ~ 3日 (日)	
④女三瓶登山	11月16日 (土) ~17日 (日)	
⑤ノルディックウォーク	11月23日 (土) ~24日 (日)	

連絡先

住 所	〒		
電話番号		携帯電話 (緊急連絡先)	

参加者① (代表者)	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者②	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者③	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者④	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者⑤	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者⑥	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者⑦	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
参加者⑧	氏名	フリガナ	性 別	年齢 (学年)
			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	()
2日目 の予定		※当施設での活動を希望される場合は、あらかじめ予約が必要です。		

ご記入いただいた個人情報は、国立青少年教育振興機構が有する個人情報に関する規定に基づき、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

事業中に撮影した写真や制作物・感想文等を当機構の事業に関する報告書や広報等に使用することがありますので、ご了承ください。

今後、当所から事業に関するご案内を送付させていただいてもよろしいですか？

はい いいえ

1枚に書ききれない場合は、複製してお使いください！