



2.活動プログラムの紹介

当施設では、様々な活動プログラムを体験することができます。活動計画を作成される際にご活用ください。
なお、より効果的に活動プログラムを取り入れていただくために、プログラムの詳細を当施設ホームページに掲載していますので、事前にご確認ください。プログラムの作成や指導等でご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

指導形態の
記号について

- ◎…研修指導員（外部講師）による指導が可能〈有料〉 ○…職員が指導を行うことが可能
△…職員が活動の説明を行う ●…自主活動（用具の貸出・担当者への説明のみ）

※すべて消費税込み ※料金は令和元年10月のものです。今後変更になることがあります。

自然体験活動の紹介

活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	備考	
登山	◎ △	3～7時間	制限なし	幼児～	登山は、自主活動が原則ですが、 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・女三瓶コース（3～4時間程度）13,200円/1名 ・男三瓶コース（4～5時間程度）17,600円/1名 ・縦走コース（5～6時間程度）22,000円/1名 ・全山コース（6～7時間程度）24,200円/1名 ※利用予定団体向けに事前登山研修会を実施しています。	
オリエンテーリング	△	2～3時間	400名	小学生～	地図を頼りに、森の中のポストを時間内にいくつ探すことができるかを競うアクティビティです。	
自然観察 (ハイキング・バードウォッチング・昆虫ウォッチング)	◎ ●	1～4時間	制限なし	幼児～	研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・自然観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ20名程度	
ネイチャートレッキング	△	1～3時間	制限なし	幼児～	地図を頼りに、森の中の観察ポイントの問題に答えながら、ゴールをめざす三瓶オリジナルプログラムです。※1グループ20名程度	
自然あそび	●	1～3時間	20名	幼児～	五感を通して自然を感じ、こころとからだで直接自然とふれあい、自然と一体感を感じ取れます。	
ナイトハイキング	●	30分～2時間	制限なし	幼児～	月や星の光の下、夜の森の中のコースを散策します。	
天体観察	◎ ●	1～3時間	制限なし	幼児～	研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・天体観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ50名程度 三瓶自然館（サヒメル）でも可（有料・要予約）	
積雪時のみ実施	歩くスキー (クロスカントリースキー)	◎ △	3～6時間	400名	幼児～	歩くスキー用具貸出無料（スキーウェアの貸出はありません） 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・歩くスキー（3時間程度）8,800円/1名 ※1グループ20名程度 ※午前と午後を依頼する場合は、17,600円/1名
	スノーシュー・かんじきハイキング	◎ △	3～6時間	100名	幼児～	スノーシュー・かんじき貸出無料 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・自然観察（3時間程度）6,600円/1名 ※1グループ20名程度
	そりあそび・雪あそび	●	1～3時間	40名	幼児～	そり貸出無料
	雪灯ろうづくり	●	1～2時間	50名	幼児～	バケツを使って雪灯ろうを作ります。 ・小ローソク1本5円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り）
	雪像づくり	●	2～3時間	80名	幼児～	
	イグルー（バケツかまくら）作り	●	2～3時間	50名	幼児～	バケツを使って雪のブロックをつくり、組み立てます。

人間関係づくりプログラムの紹介

活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	内容・活動場所
SAP (Sanbe Adventure Program)	○	2～3時間	クラス単位 (40名)	小学生～	交流の家職員がファシリテーター（活動支援者）となり、グループにふさわしいアクティビティを体験行います。 ※雨天時プログラムとしては不可 ※40名以上は要相談

地域連携プログラムの紹介

活動名	指形式	所要時間	人数	対象	内容・活動場所
晩市(夕方のせり見学)	○	約1時間 移動時間:車で約30分	50名	小学校 高学年 ~	大田市内にある和江漁港に行き、夕方に行われるせりの様子を見学します。 【場所】JF しまね(大田市静間町)
牧場見学(乳牛)	○	約2時間 移動時間:徒歩約10分	50名	幼児~	交流の家近隣の牧場に見学に行き、牧場の方のお話を聞きます。 【場所】福岡牧場(大田市山口町) ・ブーツカバー1人120円
やまめ・いわなの 養殖場見学	○	約1時間 移動時間:車で約10分	50名	幼児~	養殖場の見学に行きます。 釣りやつかみ取り、塩焼きを体験することもできます。〈有料〉 【場所】やましる屋(大田市三瓶町)
神話めぐり	○	約2~3時間 移動時間:車で約40分	25名	小学校 高学年 ~	ガイドの方の話を聞きながら、神話にまつわる場所をめぐる。 【場所】大田市五十猛町 ・ガイド料1グループ1,000円、資料代100円 ※1グループ20~25名 複数グループ対応可
未来の森はどうなるの?	○	約2~3時間 移動時間:車で約20分	30名	小学校 高学年 ~	森林管理署の職員が指導します。 森林についての話を聞くことができます。 【場所】さんべさんさんの森(大田市富山町)
石見銀山学習	○	約3~6時間 移動時間:車で約40分	30名	小学校 中学年 ~	《石見銀山プログラム》 熊谷家住宅での田舎暮らし体験。石見銀山町並み散策。 ※学校団体のみ石見銀山基金利用可(詳細はお問い合わせください)
博物館学習	●	約2~3時間 (天体観察1時間) 移動時間:徒歩約5分	200名	幼児~	施設見学。学芸員による自然観察・天体観察。※入館料必要 【場所】三瓶自然館(サヒメル)(大田市山口町)
カヌー体験	●	約2~3時間 移動時間:車で約20分	80名	小学生 ~	カヌー体験や川遊びができます。小・中学生2,500円/艇 ※入場料必要 小・中学生100円 【場所】カヌーの里おおち(邑智郡美郷町)
電子部品製造工場の見学	○	約2時間 移動時間:車で約30分	30名	小学校 高学年 ~	出雲村田製作所イワミ工場で生産されている電子部品を活用した科学実験の体験や、ロボットの実演を見学します。 【場所】出雲村田製作所イワミ工場(大田市大田町)
木工体験	●	約2~3時間 移動時間:徒歩約7分	20名	幼児~	木工作品の製作ができます。※教材費必要 【場所】三瓶こもれびの広場木工館(大田市山口町)

スポーツ・レクリエーションの紹介

活動名	指形式	所要時間	人数	対象	備考
キャンドルのつどい	◎ △	1~2時間	400名	幼児~	ろうそくの炎を囲み神秘的な雰囲気の中で親睦を深めます。 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・キャンドルのつどい(3時間程度)6,600円/1名 ・小ローソク1本5円 ※持参可能(持参の場合は持ち帰り)
ファイヤーストーム	◎ △	1~2時間	400名	幼児~	火を囲みゲームや歌など、仲間との交流・交歓を深めます。 ・ファイヤーセット(1時間半)1組5,500円 (2時間)1組7,000円 ・ボーンファイヤー(かがり火)1組2,500円(20名程度) ・灯油1缶 時価 ※持参可能(持参の場合は持ち帰り) ・トーチ1本150円 ※持参可能(持参の場合は持ち帰り) 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・ファイヤーストーム(3時間程度)6,600円/1名
KAPLA(カプラ)	△	1~3時間	150名	幼児~	木製ブロックです。
サイクリング	△	3~6時間	60名	小学生 ~	マウンテンバイク貸出無料
グラウンドゴルフ	△	2~3時間	50名	小学生 ~	ボールをスティックで打って、ホールに入れる球技です。
スナッグゴルフ	△	2~3時間	50名	小学生 ~	子どもや、ゴルフ初心者でもルールを学びながら楽しめます。
キンボール	△	1~2時間	36名	小学生 中学年~	アドバルーンのようなボールを床に落とさないよう、チームで協力し合う競技です。
スポーツ雪合戦	△	2~3時間	30名	小学生 ~	屋内でも実施可能です。
KUBB(クubb)	△	1~2時間	20名	小学生 ~	木製のパトンを投げてブロックを倒す芝生ゲームです。 ※屋内でも実施可能です。
ドッチビー	△	2~3時間	100名	幼児~	ソフトディスクを使用して行うドッチボール形式のゲームです。
カローリング	△	2~3時間	30名	小学生 ~	氷上で行うカローリングをフロア上で手軽にできるように考えられたスポーツです。
バウンズボール	△	2~3時間	36名	幼児~	柔らかいボールを素手で打ち、相手のコートの枠内に返すテニスのようなスポーツです。
室内オリエンテーリング	△	1時間~	100名	幼児~	施設内でのオリエンテーリング。
タグラグビー	●	1時間~	40名	小学生 ~	タグを取り合うラグビー。鬼遊び等、遊びの工夫ができます。
ボルダリング	◎ ●	1時間~		経験者のみ 小学生 ~	用具持参。安全管理のため1名での使用は不可。 ※貸靴有 ※初心者の方は研修指導員の依頼が必要。 研修指導員に指導を依頼することもできます。 ・ボルダリング(3時間程度)6,600円/1名
キッズルーム	△●	1時間~	20名	幼児~	子ども用ボルダリング 体育館シューズ(上ぐつ)が必要。
森のわんぱく広場	△●	1時間~	20名	幼児~	アスレチック

野外炊飯・アウトドアクッキングの紹介

野外炊飯・バーベキューのご注文は4人分からとなっています。

活動名(メニュー)	指導形態	所要時間	人数	対象	料金	備考
ビーフカレー	△	4~5時間	250名	小学生~	580円(1人分) ※別途薪代50円(1人分)が必要	米(100g)、カレールー、牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、油(牛脂)、調味料、福神漬、デザート
すき焼き風煮						米(100g)、牛肉、玉ねぎ、白菜、しらたき、えのき、太ネギ、油(牛脂)、調味料、デザート
焼きそば						米(100g)、麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース(粉末)、卵、油(牛脂)、ベーコン、デザート
豚汁						米(100g)、豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、玉ねぎ、太ネギ、味噌、調味料、デザート

バーベキュー	炊飯バーベキュー	△	4~5時間	250名	小学生~	850円(1人分) ※別途薪代50円(1人分)が必要 ※木炭(中)1班600円が必要	米(100g)、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
	おにぎりバーベキュー					905円(1人分) ※木炭(中)1班600円が必要 ※おにぎり追加1個につき115円	おにぎり1個、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
	ごはんバーベキュー					870円(1人分) ※木炭(中)1班600円が必要	ご飯(食堂で炊いたご飯1人分220g)、バーベキューセット(牛肉150g・ポークウィンナー・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ)、焼肉のたれ、デザート
バーベキューオプション	肉のみ					255円	100g
	米(炊飯用)					65円	100g
	ご飯					85円	220g
	野菜セット					850円	5人分
	やまめ(塩焼き用)					250円	1匹
	焼きマシュマロ					450円	マシュマロ32個、クラッカー42枚

※オプションのみ(肉・野菜セット・やまめなど)の注文はできません。 ※1班(グループ)4~10名程度 ※最大10名×25班

アウトドアクッキング	ダッチオープン	ピザ	△	2~3時間	40名	小学生~	1,670円(1セット) ※中サイズ3枚程度 ※木炭(大)800円、カセットボンベ(アルミ・ラップ・キッチンペーパー)200円が必要	ピザ生地(強力粉、ドライイースト、塩、砂糖、オリーブオイル)、トマトソース(ホールトマト缶、玉ねぎ、おろしにんにく)
		ローストチキン					2,100円(1セット) ※5~6人分 ※木炭(大)800円、(キッチンペーパー)が必要	鶏(1羽)、セロリ、玉ねぎ、じゃが芋、調味料、オリーブオイル
		ホワイトシチュー					2,000円(1セット) ※4~5人分 ※木炭(大)800円、(キッチンペーパー)が必要	シチューのルー、牛乳、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、調味料、オリーブオイル
		さんべはなまるパン					680円(1セット) ※4~5人分 ※木炭(大)800円、(アルミ・ラップ・キッチンペーパー)が必要	強力粉、砂糖、塩、マーガリン、ドライイースト、卵、牛乳、オリーブオイル(ダッチオープン手入れ用)
	パウムクーヘン	△	3時間	250名	小学生~	1,250円(1セット) ※6~8人分 ※木炭(大)800円、竹(アルミホイル付)200円が必要	ホットケーキミックス、卵、マーガリン、砂糖、牛乳 ※1グループ6~8人程度	
オプション	焼きマシュマロ					450円	マシュマロ32個、クラッカー42枚	

教材(売店で購入できるもの)

お問合せ: TEL (0854) -86-0475 (売店)

材料	料金
三瓶木炭(大)	800円
三瓶木炭(中)	600円
薪(1人分)	50円
カセットボンベ(アルミ・ラップ・キッチンペーパー付)	200円

※カセットボンベは使用後返却

材料	料金
竹(アルミホイル付)	200円
ふきん(1枚)	140円
軍手	70円
多目的ライター	150円

材料	料金
スポンジ	30円
洗剤(環境にやさしい成分の食器洗い用)	60円
着火剤	150円

その他、新聞紙・うちわ等
ご持参をお願いいたします。

※木炭、竹、ふきん、軍手、洗剤など 持参可能です。(持参の場合は使用後お持ち帰りをお願いいたします)



創作・文化活動の紹介

活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	料金	備考
SK竹とんぼ	●	1～2時間	50名	小学生～	100円 (1セット)	S (Sanbe/Sugoku) K (Kantan) 竹とんぼ。 竹とんぼ用竹、紙やすり、アルミ箔、木工ボンド
木工キーホルダー	●	2～3時間	100名	小学生～	200円 (1セット)	木の輪切り、ひも、木のパーツ、目玉、 木工ボンド
ブーメラン	●	1～2時間	50名	幼児～	120円 (1セット)	板目紙、木工ボンド
草木染め	●	2～3時間	20名	小学生～	400円 (1セット)	玉ねぎの皮を使って染めます。 ※玉ねぎの皮を持ってきてください。 綿ハンカチ、媒染剤、使い捨てナイロン手袋、 カセットガスボンベ、輪ゴム
紙すき (はがきづくり)	●	2～3時間	20名	小学生～	10円 (1人分)	※紙すき用の古紙(雑誌、広告紙)を持ってきて ください。 ネリ用のり
木の葉のスタンプバッグ	●	1～2時間	100名	幼児～	200円 (1セット)	他のプログラムと組み合わせ、周辺散策等で木の 葉を拾い集めることも可能。 巾着袋、アクリル絵具、パレット用アルミホイール
木の実の写真立て	●	1～2時間	40名	幼児～	400円 (1セット)	木の台、木の実、グルーガンスティック
焼き板	●	2～3時間	20名	小学生～	350円 (1セット)	※軍手を持ってきてください。(売店購入可) 杉板、アクリル絵具、木の実、ヒートン、麻ひも、 パレット用アルミホイール、グルーガンスティック、 カセットボンベ
まが玉づくり	●	1～2時間	100名	小学生～	250円 (1セット)	滑石、紙やすり、ひも、色玉
丁銀キーホルダー・ プラ板キーホルダー	●	1～2時間	100名	幼児～	200円 (1セット)	ブラバンで丁銀のレプリカを作ります。 (自由創作可) 透明プラバン、キーホルダー用金具、 銀色スプレー、クリアラッカー、紙やすり
茶道	◎ ●	2～3時間	20名	小学生～	研修指導員 (3時間程度) 6600円/1名 約300円 (1人分)	※白い靴下(足袋の代わり)を履いてください。 ※研修指導員1名あたり1グループ10名程度 抹茶、菓子、懐紙、黒もじ、花
着付け (ゆかた)	◎ ●	2～3時間	20名	高校生～	研修指導員 (3時間程度) 6600円/1名	※浴衣(ゆかた)、浴衣用帯、腰ひも(2本)、 伊達締め、帯板(前板)を持ってきてください。 ※研修指導員1名あたり1グループ10名程度
映画鑑賞	●	1時間～	400名	幼児～		DVD貸出可

