



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3年4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
01 登山	◎ △	3~7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。 ・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。 https://sanbe.niye.go.jp/workshop/
02 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ることができるかを競うアクティビティです。
03 ピクチャーオリエンテーリング	△	1~2時間	200名	幼児~	地図を頼りに、森の中にかくれている「さんべの生きもの」を時間内にいくつ探することができるかを競うアクティビティです。
04 自然観察・ハイキング	◎ ●	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
05 ネイチャートレイリング	△	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
06 自然あそび	●	1~3時間	20名	幼児~	
07 ナイトハイキング	●	30分~2時間	制限なし	幼児~	
08 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 島根県立三瓶自然館（サヒメル）でも可（有料・要予約）
09 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
10 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
11 そりあそび・雪あそび	●	1~3時間	40名	幼児~	そり貸出無料
12 雪灯ろうづくり	●	1~2時間	50名	幼児~	・小ローソク1本5円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り）
13 雪像づくり	●	2~3時間	80名	幼児~	
14 イグルー （バケツかまくら）作り	●	2~3時間	50名	幼児~	



歩くスキー



登山



オリエンテーリング

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
15	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いたします。 ※雨天時プログラムとしては不可 ※40名以上は要相談

スポーツ・レクリエーションの紹介

	活動名	指導形態	所要時間	人数	対象	備 考
16	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）
17	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。 ・ファイヤーストーム（1 時間半）1 組 5,500 円 （2 時間） 1 組 7,000 円 ・ボンファイヤー（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 50 円 ※持参可能（持参の場合は持ち帰り） 令和 3 年 10 月より まき+灯油 まき有料にて追加可能 ※料金設定が変更になります。 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
18	KAPLA（カプラ）	△	1~3 時間	150 名	幼児~	たった 1 種類の板から、イメージしたものを何でも作れる「魔法の板」を使った活動です。
19	サイクリング	△	3~6 時間	60 名	小学校 3 年生 ~	自転車貸出無料 ※両足が地面に着かない場合は貸出できません。
20	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。
21	スナッグゴルフ	△	2~3 時間	50 名	小学生 ~	子供や、ゴルフ初心者でも誰もが楽しむ事ができる生涯スポーツです。
22	キンボール	△	1~2 時間	36 名	小学生 中学~	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。
23	スポーツ雪合戦	△	2~3 時間	30 名	小学生 ~	遊びとして行われる雪合戦を、チーム対抗のニュースポーツとしてアレンジした競技です。※無積時実施可能です。
24	KUBB（クubb）	△	1~2 時間	20 名	小学生 ~	木製のバ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。
25	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ジボール形式のゲームです。
26	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。
27	バウンスボール	△	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。
28	室内オリエンテーリング	△	1 時間~	100 名	幼児~	施設内でできるオリエンテーリングです。
29	タグラグビー	●	1 時間~	40 名	小学生 ~	
30	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
31	キッズルーム	△ ●	1 時間~	20 名	幼児~	子供用のボルダリングです。 ※体育館シューズ（上ぐつ）が必要。
32	森のわんぱく広場	●	1 時間~	20 名	幼児~	
33	チャレンジ・ザ・ゲーム	△ ●	2~3 時間	50 名	小学生 ~	仲間づくりを意識したいくつかのゲームができます。



SAP



ファイヤーストーム



キンボール

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
34	漁港見学	○	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、漁港の様子を見学します。 【場所】JF しまね（大田市静間町）
35	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】福間牧場（大田市山口町） ・ブーツカバー 1 人 120 円
36	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】やましろ屋（大田市三瓶町）
37	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～	ガイドの方の説明を聞きながら、神話にまつわる場所をめくります。 【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
38	森林学習	○	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）
39	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 （詳細は交流の家へお問い合わせください）
40	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）
41	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】カヌーの里おち（邑智郡美郷町）
42	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）
43	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）
44	歴史・環境学習	●	約 2～3 時間 移動時間：車で約 10 分	50 名	小学生～	施設見学。※入館料必要 【場所】さんべ縄文の森ミュージアム（大田市三瓶町）
45	環境学習・ クラフト体験	●	約 2～3 時間 移動時間：車で約 40 分	50 名	幼児～	施設見学。クラフト製作。 ※入館料・教材費必要 【場所】仁摩サンドミュージアム（大田市仁摩町）
46	日本遺産学習 （石見神楽）		約 1 時間	15～ 200 名	幼児～	三瓶青少年交流の家講堂での神楽上演。 大田市観光協会への申請が必要。 （詳細は交流の家へお問い合わせください）



工場見学（出雲村田製作所イワミ工場）



石見銀山学習（熊谷家住宅）



博物館学習（島根県立三瓶自然館サヒメル）

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
47	野外炊飯	△	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
							米(100g)、牛肉、玉ねぎ、白菜、しらたき、えのき、白ネギ、油(牛脂)、調味料、デザート
							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
							米(100g)、豚肉、大根、人参、じゃが芋、こんにゃく、玉ねぎ、白ネギ、味噌、油あげ調味料、デザート

48	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
						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
						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

49	アウトドアクッキング	△	4~5時間	250名	小学生~	1,670円(1セット) ※中サイズ3枚程度 ※木炭(大)800円、カセットボンバ(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)
						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
						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
						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)
50	オプション	△	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

※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 購入可能です。P9参照。(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
51	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
52	木工キーホルダー	●	1~2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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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、木の实、グルーガンスティック
58	焼き板	●	2~3時間	20名	小学生 ~	350円 (1セット)	※重手を持ってきてください。(売店購入可) 杉板、アクリル絵具、木の实、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
59	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
60	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
61	茶道	◎ ●	2~3時間	20名	小学生 ~	研修指導員 (3時間程度) 6,600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
62	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) 6,600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
63	映画鑑賞	●	1時間~	400名	幼児~		DVD貸出可



焼き板



木の実の写真立て



まが玉

備品（貸出無料）

視聴覚用具	数量	保管場所
プロジェクター	5	事務室
ワイヤレスアンプ	5	事務室
CD デッキ	8	事務室
スピーカーセット	2	事務室
DVD デッキ	2	事務室
ブルーレイデッキ	1	事務室
コードリール	4	事務室
スクリーン	2	教材室
拡声器	3	事務室
移動式ホワイトボード	4	教材室
天体望遠鏡	10	教材室
書画カメラ（実物投影機）	2	事務室

登山用具	数量	保管場所
登山用ポール	40	事務室
熊鈴（登山用セット）	多数	事務室
双眼鏡	32	事務室
登山用ロープ（登山用セット）	7	事務室
オリエンテーリング用コンパス	260	事務室
テンチョ（トイレ用テント）	4	事務室
登山用ザック	22	講堂下

ウィンタースポーツ用具	数量	保管場所
歩くスキーセット	400	講堂下
スノーシューセット	95	講堂下
かんじきセット	95	講堂下
雪そり	110	講堂下
スコップ	97	講堂下
バケツ	56	講堂下
雪玉製造機	20	講堂下

音楽関係	数量	保管場所
ハンドベルセット	2	音楽室
移動式スピーカー	6	音楽室
譜面台	49	音楽室
ピアノ	1	音楽室
電子ピアノ	2	音楽室
エレクトーン	1	音楽室

スポーツ用具（屋外）	数量	保管場所
クップ（屋外用）セット	2	事務室
テニスラケット	25	グラウンド倉庫
ラインカー	2	グラウンド倉庫
ソフトボール用グローブ	多数	グラウンド倉庫
ブラシ（コート整備用）	5	グラウンド倉庫
金属製トンボ	24	グラウンド倉庫近
自転車（大人用）	70	自転車倉庫
マウンテンバイク（子供用）	17	自転車倉庫
スナッグゴルフセット	8	講堂下
グラウンドゴルフセット	12	講堂下

スポーツ用具（屋内）	数量	保管場所
卓球ラケット	18	体育館・事務室
バレーボール	7	体育館
バスケットボール ミニバスケットボール	19	体育館
その他ボール	9	体育館
綱引き	1	体育館
得点板	4	体育館
電子タイマー	2	体育館
ミニカラーコーン	30	事務室
ビブス（ゼッケン）	100	体育館・事務室
バドミントンラケット	40	体育館・卓球場
クップ（屋内用）セット	2	事務室
×ロープバトルセット	5	事務室
ドッチビー（L:10枚 M10枚）	20	事務室
キンボールセット	2	事務室
カロリングセット	4	卓球場
ハウンスボール	12	事務室
弓道巻藁（台：6台）	10	弓道場
大縄 約25m（6本）約10m（2本）	8	体育館
ボルダリングシューズ	20	卓球場
タグラクビー ベルト70cm 40セット ベルト90cm 40セット	4	事務室

その他用具等	数量	保管場所
カブラ（1箱約1,000ピース入）	30	講堂 他
野外炊飯用具一式（3月～11月まで）	250	野外炊飯場
電子ホイッスル	3	事務室
バインダー	50	事務室
保温ポット	3	事務室
笛	8	事務室
ペタンク	1	講堂下