

利用プラン例

プラン①

1日目	2日目
13:00 入所・交流の家集合 ・入所手続き ・オリエンテーション	6:30 起床
14:00 スナックゴルフ 	7:20 清掃
16:00 タベのつどい	7:40 朝食
17:10 温泉(三瓶温泉街) 三瓶温泉まで車で約15分	9:20 石見神楽鑑賞 
20:30 懇親会 	11:50 昼食
22:00 就寝	12:00 退所・解散
22:30 就寝	

プラン②

1日目	2日目
13:00 入所・交流の家集合 ・入所手続き ・オリエンテーション	6:30 起床
14:00 研修(社長講話など) 	7:20 清掃
16:00 タベのつどい	7:40 朝食
BBQ 	10:00 SAP (人間関係づくりプログラム) 
20:30 就寝	11:50 昼食
22:30 就寝	12:00 退所・解散



ビュッフェ形式の食事

(BBQ、お弁当、特別食(鍋類、オードブル、夜食など)への変更可能)



ゆったりくつろぐ大浴室



三瓶への交通アクセス

(自家用車での目安時間)

- 山陰自動車道 大田朝山ICから約25分(県道286線経由)
- 中国自動車道 三次ICから約80分(国道54号線経由)
- 松江自動車道 吉田掛合ICから約40分(国道54号線経由)
- 浜田自動車道 大朝ICから約80分
- JR大田市駅から約30分

※JR大田市駅からの路線バス(石見交通)は、1日2〜3便あります。

詳しくはこちら▼



和室と洋室の宿泊室



洋室(4人部屋)



和室(8人部屋)



～アウトドア体験型コミュニケーション研修～

三瓶の大自然の中で 心も体もリフレッシュ!

あなたの職場で、
こんなことが起きていませんか?



リフレッシュ研修で改善!

大自然の中で思いっきり
ストレス解消したい!



職場の人間関係を高め
組織力を向上させたい!



いつもとは違う
社内研修を行いたい!



大人だけでも
利用できるんです!



施設使用料 + 食費(ビュッフェ3食)

1泊2日
お1人様 **4,960円** (税込)

※BBQや特別食(懇親会用)など、活動内容によって食費が異なります。
詳しくは、お問合せください。
※料金は、令和6年4月のものです。今後変更になることがあります。



日常から少し離れた環境は、心と身体をリフレッシュさせます。
思いっきりリフレッシュしてオープンな状態で研修に臨めば、
お互いを知り、距離が少し縮まるかもしれません。

その中で、思いがけない新たな発想やアイデアなど明日からの仕事に役立つヒントが得られるでしょう。



人間関係を高め、
組織力を高めるプログラムもあります。

組織力向上プログラム チームビルディング

チームビルディングとは

メンバー同士が目的達成に向けて結束し、
個々のスキルや能力、
経験を最大限に引き出して、
高いパフォーマンスを発揮できる
チーム（組織）をつくることです。



チームビルディングの手法

- メンバーの緊張を解きたいときに「ゲーム（アイスブレイク）」
- 団結を強めたいときに「アクティビティ」
- メンバーの相互理解を深めるために「イベント」
- 主体性を引き出すために「ワークショップ」

チームビルディングのメリット



アイスブレイクの効果

チームビルディングでは、まずメンバーが心を開き、リラックス状態を作ってから、次のステップ（信頼関係構築・課題解決）に向かいます。そのリラックスした状態をつくるため、最初に行うのがアイスブレイクです。アイスブレイクは、会議や研修の始め、福祉施設などでのレクリエーションの時間にも活用できます。



普通に講義で仲間・チームの太切さを教えられるより、自然にずっと体の中にチームの太切さが入ってきました。

体験者の声

SAP Sanbe Adventure Program

交流の家スタッフがファシリテーター（活動支援者）となり、
その集団にふさわしい様々なアクティビティ（活動）を体験します。

SAP（サップ）は、アメリカで開発された体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー」の考え方や手法を取り入れて三瓶青少年交流の家が開発したプログラムであり、体験を通して人と人との関わりを強め、生きる力と豊かな心を育むものです。お互いの信頼を基盤として、「自己肯定感の向上」や「自信の回復」と「集団の成長（集団づくり・仲間づくり）」を促し、集団におけるよりよい人間関係づくりをめざします。



大自然の中で思いっきり体を動かそう！ 三瓶アクティビティプログラム

交流の家では、自然体験、スポーツ・レクリエーション、創作活動など様々なプログラムがあります。



三瓶山登山・中国自然歩道ハイキング



スナックゴルフ



ボルダリング



サイクリング



テニス（オムニコート4面）

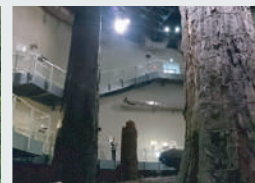
周辺には魅力的なスポットがたくさん！



島根県立三瓶自然館サヒメル



三瓶温泉 国民宿舎さんべ荘



さんべ縄文の森ミュージアム



石見ワイナリー



世界遺産 石見銀山



アウトドア体験を楽しみながらチーム力アップ！

手ぶらで参加可能。野外炊飯・BBQ・アウトドアクッキングや、キャンプファイヤーなどに必要な食材や器材をご提供します。



BBQや野外炊飯、などさまざまなアウトドア料理ができます。



第1営火場（400人）、第2営火場（200人）キャンプファイヤーができます。

迫力ある石見神楽を満喫しよう！ 石見神楽 出張上演

助成金を利用した特別価格で神楽鑑賞ができます。



日常から離れた環境で気楽に話し合い オフサイトミーティングに最適！

小規模な研修から、大規模な研修まで実施することができます。また、プロジェクターなどの各種設備も充実しています。



研修室（10室）：プロジェクター・スクリーン貸出、冷暖房完備



講堂（400人）ステージ付・ピアノ常設・放送設備