

PAL大冒険キャンプ 2021 ~キャンプのすべてをやりつくそう~

2021年8月13日(金) ~ 8月18日(水) 5泊6日

◆◆◆ 主なプログラム予定 ◆◆◆ 当日のプログラム予定です。状況により変更することがございます。

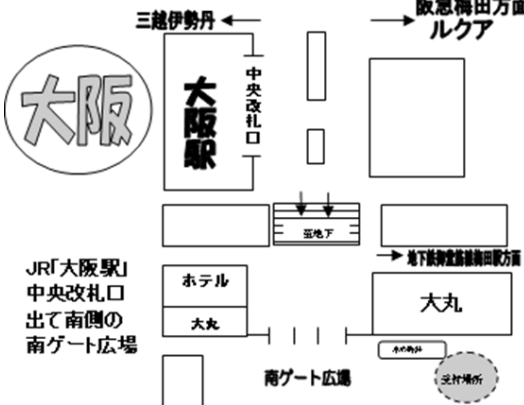
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
朝	集合・受付 (梅田・天王寺・なんば) リーダーたちと一緒にバスに乗って出発★	朝ごはんを作ろう★ ホカホカのホットドックを食べよう★ 活動の準備をしよう★	食堂で朝ごはんを食べよう★ 活動の準備をしよう★	食堂で朝ごはんを食べよう★ 活動の準備をしよう★	食堂で朝ごはんを食べよう★ 活動の準備をしよう★	食堂で朝ごはんを食べよう★ お部屋の掃除をしよう 活動の準備をしよう★
午前	バスで奈良県曽爾高原へ★ バスの中では楽しいゲーム大会やグループのみんなで仲良くなるよう♪ 	野外炊飯① 力を合わせて美味しい料理を作ろう★ 完成★ みんなですっきりいただきます♪ 片付け★ ピカピカになるまで洗おう!	グループ対抗ゲーム チームに分かれて 1位を目指そう! 	野外炊飯② 野外炊飯パーティー★ 完成★ みんなですっきりいただきます♪ 片付け★ ピカピカになるまで洗おう! 	大冒険登山★ 日本百名山「俱留尊山」へ 約8時間の登山に出発! 協力して山頂を目指そう	メモリアルタイム★ キャンプの思い出をみんなて話そう。 最後までみんなで遊ぼう。
午後	施設到着(13時予定) お弁当を食べよう♪ テントで泊まる準備をしよう★ 寝袋を用意して寝る準備をしよう★ みんなでゲーム大会☆ グループのみんなで仲良くなるよう♪	荷物を持って施設に移動しよう★ 工作タイム★ グループの絆を作ろう★ 自然散策★ 山に登ってみよう♪	休憩タイム★ 後半に向けて体を休めよう。  グループタイム グループで過ごす時間	アドベンチャープログラム グループの絆を深めよう★  	頂上でお弁当を食べよう★ 最後まであきらめずに施設まで戻ろう。  感動のゴール よくがんばったね!	お弁当を食べよう★ キャンプの事、この場所の事、みんなてふりかえって キャンプ名人になろう★ バスで大阪に向かう★
夜	キャンプファイヤー★ 最初の夜を盛り上げよう。  テントで寝る準備。おやすみなさい	夜の散歩に出発★ 夜の自然を感じよう★ お部屋で寝る準備。 おやすみなさい	キャンプファイヤー★ みんなで作るファイヤー お部屋で寝る準備。 おやすみなさい	グループタイム 明日の登山に向けて話しあおう。 お部屋で寝る準備。 おやすみなさい	キャンプファイヤー★ 最後の夜を盛り上げよう。 お部屋で寝る準備。 おやすみなさい	大阪に到着★ 楽しかった思い出を おうちのの人に話そう♪

◆◆◆ 集合解散時刻 ◆◆◆

出発日	出発		
	大阪	なんば	天王寺
8月13日(金)	9:00	9:00	9:30

解散日	解散		
	大阪	なんば	天王寺
8月18日(水)	17:30	17:30	17:00

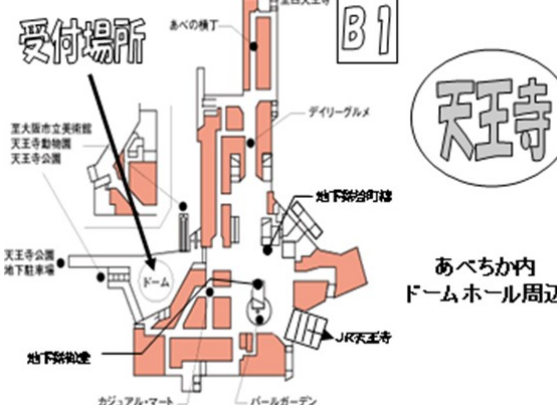
出発時刻に、スタッフがあいさつをはじめさせていただきます。受付は20分前より開始いたしますので出発時刻までにお越しください。バスでの移動のため、当日の交通事情により出発時間、帰着・解散時間に遅れが生じる場合がございます。予めご了承ください。



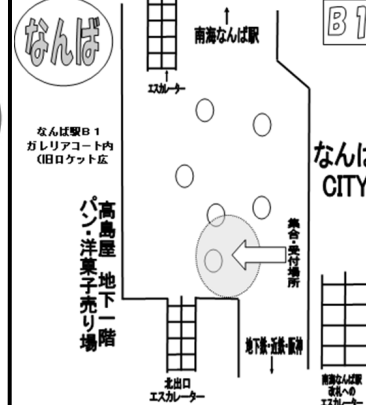
大阪
JR「大阪駅」中央改札口
出て南側の南ゲート広場

三越伊勢丹
中央改札口
大丸
ホテル
大丸
南ゲート広場

阪急梅田方面
ルクア
地下鉄御堂筋線御堂筋駅方面



受付場所
あべの橋丁
B1
天王寺
あべちか内
ドームホール周辺



なんば
なんば駅B1
ガレリアコート内
(B1)ロケット広

高島屋地下1階
洋菓子売り場

なんば CITY

◆◆◆ 宿泊施設・活動場所・移動手段 ◆◆◆



施設名	住所	電話番号
こくりつせいにしょうねんしぜん いえ 国立曽爾青少年自然の家	奈良県宇陀郡曽爾村太良路 1170	0745-96-2121
スタッフ緊急連絡先		080-6138-1116

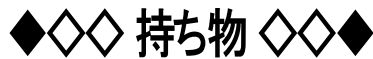
◆◆◆ お問い合わせ ◆◆◆

【旅行企画・実施】
ワールドツアーシステム株式会社 天満営業所
(社) 全国旅行業協会正社員 大阪府知事登録(2) 2047号 取扱管理者 畠山勝

【キャンプ活動内容に関するお問合せ】
特定非営利活動法人ピープルアクティブライフ

〒530-0033
大阪府大阪市北区池田町3-1ぶららてんま2階
TEL: 06-6135-1117 FAX: 06-6135-1119
営業時間: 10:00~18:00 定休日: 土日 祝日 毎週木曜日



持ち物

※1日目の昼食は提供させていただきますのでお弁当の持参は不要です。

持ち物		数	備考	<input checked="" type="checkbox"/>
受付時提出	PALカード おくすりカード よど 酔い止めカード しょうやくよど 常備薬・酔い止め	必要数	必ず受付時にご提出ください。(カード類はすべて切り取ってご持参ください。) 常備薬・酔い止めがある場合は、お薬カード・酔い止めカードと一緒にご提出ください。 なお、ハンドクリームなど本人管理の場合もお薬カードにご記入いただきお知らせください。 ※ご本人様管理の場合でご記入がない場合は自己管理となり、服用間違いなどの事故が起る可能性がありますので必ずカードにご記入ください。	
	ほろし 帽子	1	集合時に着用してご集合ください。(キャップやハットなど。※サンバイザーは不可)	
小カバン(活動中持ち歩く物)	つむぎ 上着(羽織れるパーカーなど)	1	移動時や早朝、夜のプログラムなど寒い時に着用します。	
	ポケットティッシュ	3	汚れを拭くときなどに使用します。(予備は大きいカバンにお入れください)	
	フェイスタオル	1	手拭き用、汗拭き用に使います。	
	すいどう 水筒(500ml~1000ml容量程度)	1	衛生上、ペットボトルは避けるようにお願いします。	
	ひっきょうぐ 筆記用具	1式	プログラムで使用することがございます。	
	あまがっぱ 雨合羽(レインウェア)	1	セパレート式が望ましいですがない場合は普通のカッパでも大丈夫です。	
	マスク	必要数	感染症予防のためご持参お願いいたします。	
	つわべつ 上靴	1	宿泊施設などで使用します。	
大カバン(宿泊室に置いておくもの)	はんそで Tシャツ(半袖)	5	着替えは、当日に着てくる服とは別に用意ください。	
	したぎ 下着	5	着替えはジップロックなどで小分けしておく整理整頓が楽に行えます。(数量に関しては泊数+予備で計算しておりますが必要に合わせてご用意ください)	
	くつした 靴下(足首丈が望ましい)	5	※洋服の忘れ物が非常に多いので名前を必ずご記入ください。 ※怪我防止・虫刺され防止の為、半袖の代わりに薄手の長袖や長袖のアンダーウェアなどを着用	
	なが ズボン(長ズボンが望ましい)	2~3	ジーパンや綿パンなど ※ジャージなどは避けてください。 ※マダニ等の虫刺され対策の為、長ズボンが望ましいです。	
	しんぬい 寝衣	2~3	パジャマ、ジャージ、スウェットなど身体を締め付けないゆとりのある服をご用意ください。	
	はみが 歯磨きセット	1	歯ブラシ、歯磨き粉、うがい用コップなど(必ず名前をご記入ください)	
	ふろ お風呂セット	1	施設には備え付けシャンプーなどはありません。必ずご用意ください。 袋に【シャンプー、リンス、ボディソープ、身体を洗う用のタオル】を入れてください ※忘れ物や取り間違いが非常に多いので名前を必ずご記入ください。	
	バスタオル	2	使用後に部屋に干して翌日も使用しています。	
	フェイスタオル (又はマフラータオルなど)	4~5	汗拭き用などに使用します。	
	ぶくろ ビニール袋(大)	3~4	スーパーの袋などで結構です。(濡れたものなどを入れるために使用します。)	
	ぶくろ ごみ袋(45L程度)	2	使用後の着替えや汚れた服を入れるためにご用意ください。	
	くんで 軍手	2	野外炊飯用で使用します。	
	かいちゅうでんとう 懐中電灯(電池入り)	1	夜の移動やテントでの活動時に使用します。	
	ひやど 日焼け止め(必要な方)	1	現地は日差しが強いので肌が弱い方やご心配な方はご持参ください。	
	牛乳パック(1リットルのもの)	1	プログラムで使用します。開かずに持ちください。	
やがいすいばん 野外炊飯セット	1	新聞紙(朝刊冊分程度)、ハンダナ、ふきん(2枚) ※汚れてもよいものをご用意ください		

■**口必ずお読みください。(保護者のみなさまへのご協力とお願い)** □■

- ご準備は、必ずお子様と一緒にを行うようお願い致します。(自分のカバンに何が入っているのか、着る服はどれか、どこに入れたかを確認しておくことで当日の整理整頓がスムーズに行うことができます。最近、ご自身の持ち物が分からないお子様が増えております。)
- 小カバンと大きなカバンは分けてご用意ください。(小カバンは基本的に常に持ち歩きます。カバンは必ず分けてご準備ください。)
- すべての持ち物に名前を必ずご記入ください。※お子様自身が落としたものか、持ってきたものかの判断できないことが多いため必ず名前をご記入ください。(名前が無い忘れ物につきましては、一定期間の保管後にすべて処分致します。)
- お菓子、携帯、スマートフォンやタブレット、ゲーム機、カメラ、時計といったものはお持ちにならないでください。キャンプ中はお金を使用できません。また、忘れ物や破損、盗難に対する保険には加入していません。すべて自己責任となりますので、貴重品は一切お持ちにならないでください。
- キャンプ期間中は、普段よりも体を動かします。また、冷暖房は基本的にはありませんので日常生活よりも大量の汗をかいたり、汚れたりします。必要な方は着替えやタオルを余分にお持ちください。

