

70kmの大冒険！しまなみ海道チャレンジサイクリングキャンプ

◆◆◆ 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
朝	集合・受付 (新大阪駅) リーダーたちと一緒に新幹線に乗って出発★	起床★朝ごはんを食べよう★ 活動の準備をしよう★	起床★朝ごはんを作って食べよう★ 活動の準備をしよう★	船の食堂で朝ごはんを食べよう★ 大阪港に到着★ 頑張ったみんなにリーダーからの表彰状！
午前	グループのみんなでなかよくなるよう♪ 尾道駅に到着★(12時予定) お弁当を食べよう♪	2日目のサイクリングスタート★ 約20kmのサイクリングに挑戦★ 因島 → 生地島 → 大三島	3日目のサイクリングスタート★ 約30kmのサイクリングに挑戦★ 大三島 → 伯方島 → 大島 → 愛媛県	電車に乗って新大阪駅へ★ 大阪に到着★ 楽しかった思い出をおうちの人に話そう♪
午後	自転車をレンタルしてしまなみ海道出発★ 船で次の島に渡ろう★ 尾道港 → 向島 → 因島 ゴールを目指そう★ 約20kmのサイクリングに挑戦★ 大浜崎キャンプ場に到着！ テントを建てて寝る準備をしよう！ 晩ごはんはみんなで作ろう！	お風呂はグループで相談して食べよう★ 広島県からいよいよ愛媛県へ 多田羅キャンプ場到着★ キャンプ場のロッジにグループで泊まろう！ お風呂タイム★銭湯にいこう★ 晩ごはんは楽しみ♪	お風呂はグループで相談して食べよう★ 最後までくじけずがんばろう！！ ゴールの今治城に到着★ みんなで記念写真★ 晩ごはんはレストランでパーティー 自転車を返却してバスで東予港へ★	★スタート★尾道港 大浜崎キャンプ場 多田羅キャンプ場 ゴール★今治城
夜	シャワータイム キャンプ場の夜の自然を感じよう テントでおやすみなさい 明日も頑張ろう！！	グループタイム★ グループで夜の散歩や、楽しく過ごそう★ ロッジでおやすみなさい 明日も頑張ろう！！	フェリーで大阪港へ向かおう★ グループで船の探検＆旅のふりかえり お風呂タイム★船のお風呂に入ろう★ フェリーでおやすみなさい	

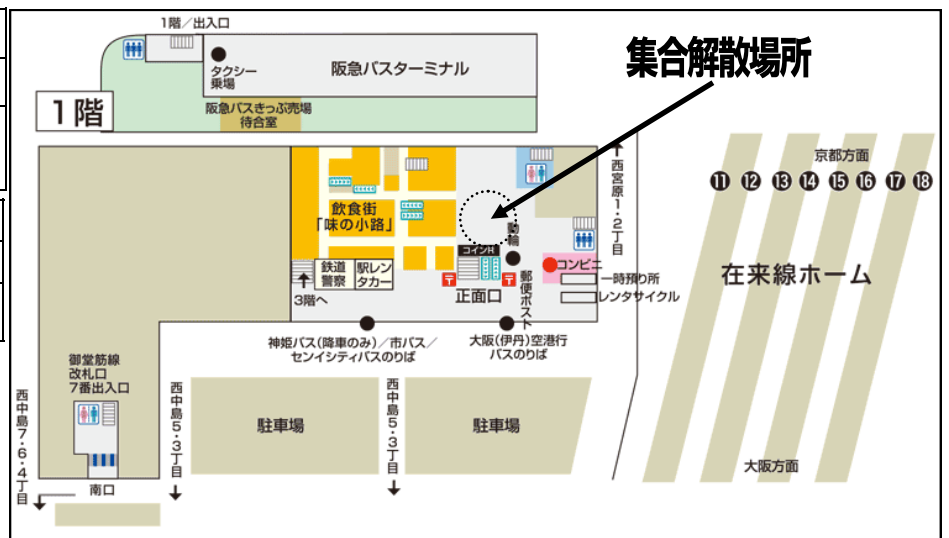
◆◆◆ 集合解散時刻 ◆◆◆

出発日	出発
7月23日(土)	新大阪駅 9:00
解散日	解散
7月26日(火)	新大阪駅 10:00

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。

新幹線やフェリーでの移動のため、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。

◆◆◆ 集合解散場所 ◆◆◆



◆◆◆ キャンプブログのご案内 ◆◆◆

キャンプ期間中のお子様の活動中の様子をブログでご確認いただけます。当日の朝7時に実施に関する記事をアップさせていただきます。パソコン、スマートフォン、携帯電話からも見ることができます。お子様の元気な姿をご覧ください。なお、キャンプ期間中はバスでの移動となるので交通渋滞による遅れが生じる可能性がありますので予めご了承ください。バスの交通状況もこちらのブログでご連絡させていただきます。

キャンプブログアドレス：<http://ameblo.jp/pal-smile/>



◆◆◆ 宿泊施設・活動場所 ◆◆◆

施設名	住所	電話番号
大浜崎キャンプ場	広島県尾道市因島大浜町	0845-24-1243
多田羅キャンプ場	今治市上浦町井口7523番地	0897-87-3855
オレンジフェリー	東予港～南港間 関西航路	06-6612-1811
スタッフ緊急連絡先		080-6188-1116

◆◆◆ 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		必ず受付時にご提出ください。 <u>(ダウンロードの方は切り取ってご持参ください。)</u> 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。			
	おくすりカード					
	よど酔い止めカード					
	しょうびやくよど常備薬・酔い止め					
小カバン (活動中持ち歩く物)	常時必要なもの	ぼうし帽子	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) サイクリング走行中は安全のため、レンタルヘルメットを着用します。		
		うわぎはお上着 (羽織れるパーカーなど)	1	移動時、夜や朝に着用します。		
		ひつようかたサングラス (必要な方)	1	日光による紫外線等で眼に負担がかかります。眼の保護の為ご持参ください。		
		ひやど日焼け止め	1	現地は日差しが強いので肌が弱い方や日焼けで腫れやすい方はお持ちください。 ※SPFやPA値が高いものはお子様への負担になるので低刺激なものやSPFやPA値が低いものをお選び下さい。		
		ポケットティッシュ	3			
		フェイスタオル	1	手拭き用、汗拭き用に使います。		
		ずいどう水筒	1	衛生上、ペットボトルは避けて頂きますようお願い致します。		
		ひっきょうく筆記用具	1式	プログラムなどで使用します。		
		レインウェア	1	セパレート式の物をご用意ください。 雨天時の着用やサイクリング中の着用も考えられます。しっかりと素材のものをご用意ください。		
		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。		
大カバン (宿泊室に置いておくもの)	宿泊セット	はんそでTシャツ (半袖)	4	着替えは、当日に着てくる服とは別にご用意ください。 着替えはジップロックなどで小分けしておくとうれい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) ※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していただいても構いません。		
		したぎ下着	4			
		くつしたながのぞ靴下 (長いものが望ましい)	4			
		ながのぞズボン (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。		
		しんい寝衣	1	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)		
		ふるお風呂セット	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。 シャンプー、リンス、ボディソープ (石鹸)、身体を洗う用のタオル、身体を拭くタオル ※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。		
		フェイスタオル (又はマフラータオルなど)	3~4	汗拭き用などに使用します。		
		活動など	くんで軍手	1	途中で野外炊事や保温用に使用します。	
			ぶくろだいいビニール袋 (大)	2~3	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。)	
			ぶくろていどごみ袋 (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。	
			かいちゅうでんとうでんちい懐中電灯 (電池入り)	1	夜の移動やテントでの活動時に使用します。	

■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おりません。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。