

# まさに生きる力！！テント泊★大冒険登山★仲間と6日間の大冒険に出発！PAL大冒険キャンプ2022

◆◆◆ 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<br>(梅田・天王寺・なんば)<br>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★<br>ホカホカのホットドックを食べよう★<br>テントの撤収★活動の準備をしよう★                | 食堂で朝ごはんを食べよう★<br>活動の準備をしよう★  | 食堂で朝ごはんを食べよう★<br>活動の準備をしよう★                                   | 食堂で朝ごはんを食べよう★<br>活動の準備をしよう★   | 食堂で朝ごはんを食べよう★<br>お部屋の掃除をしよう★<br>活動の準備をしよう★                                 |
| 午前 | バスで奈良県曽爾高原へ★<br>バスの中では楽しいゲーム大会や<br>グループのみんなで仲良くしよう♪<br> | 野外炊飯①<br>カを合わせて美味しい料理を作ろう★<br>完成★みんなで大満喫♪<br>片付け★ピカピカになるまで洗おう！     | グループ対抗ゲーム<br>チームに分かれて1位を目指そう！<br>とっておきの料理を作ろう！<br>完成★みんなで大満喫♪<br>片付け★ピカピカになるまで洗おう！ | 野外炊飯②野外炊飯パーティー★<br>日本百名山「眞留尊山」へ<br>約8時間の登山に出発！<br>協力して山頂を目指そう | 大冒険登山★<br>日本百名山「眞留尊山」へ<br>約8時間の登山に出発！<br>協力して山頂を目指そう                      | メモリアルタイム★<br>キャンプの思い出を話そう。<br>最後までみんなでお遊ぼう。                                |
| 午後 | 施設到着 (12時予定)<br>お弁当を食べよう♪<br>テントで泊まる準備をしよう★<br>寝袋を用意して寝る準備をしよう★<br>グループでキャンプの目標・ルール決め<br>お互いの事を知り、絆を深めよう                                 | 荷物を持って施設に移動しよう★<br>施設入所<br>作業タイム★<br>グループの絆を作ろう★<br>自然散策★山に登ってみよう♪ | 休憩タイム★<br>後半に向けて体を休めよう。<br>グループタイム<br>グループで過ごす時間                                   | アドベンチャープログラム<br>グループの絆を深めよう★<br>感動のゴール<br>よくがんばったね！           | 頂上でお弁当を食べよう★<br>山を越えて谷を越えて峠を越えて<br>最後まであきらめずに頑張ろう！<br>感動のゴール<br>よくがんばったね！ | お弁当を食べよう★<br>キャンプの事、この場所の事、<br>みんなであらためて話そう★<br>キャンプ名人になろう★<br>バスで大阪に向かおう★ |
| 夜  | オープニングキャンプファイヤー★<br>最初の夜をみんなで盛り上げよう。<br>テントでおやすみなさい  | ナイトハイキングに出発★<br>頂上で夜の自然を感じよう★<br>お部屋で寝る準備。おやすみなさい                  | キャンプファイヤー★<br>みんなで作るファイヤー<br>お部屋で寝る準備。おやすみなさい                                      | グループタイム<br>明日の登山に向けて話しあおう。<br>お部屋で寝る準備。おやすみなさい                | キャンプファイヤー★<br>最後の夜を盛り上げよう。<br>お部屋で寝る準備。おやすみなさい                            | 大阪に到着★<br>楽しかった思い出を<br>おうちの人に話そう♪  |

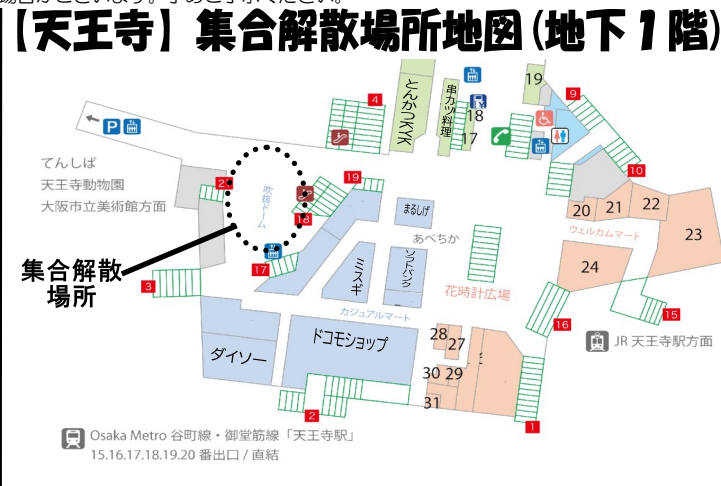
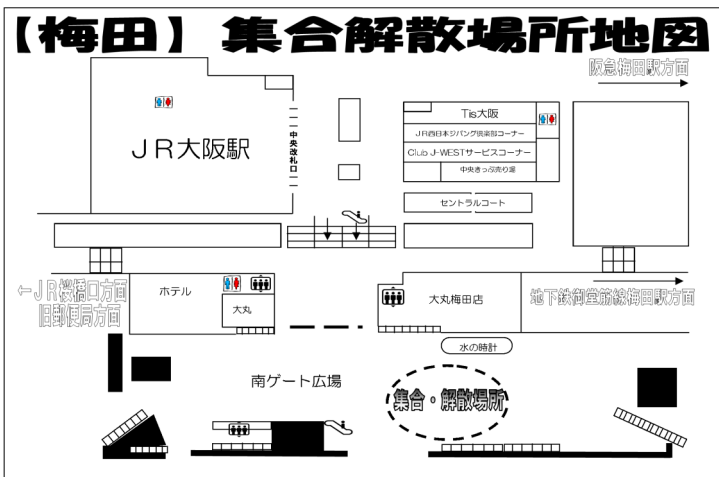
## ◆◆◆ 集合解散時刻 ◆◆◆

| 出発日       | 出発   |      |      |
|-----------|------|------|------|
|           | 大阪   | なんば  | 天王寺  |
| 8月18日 (木) | 9:15 | 9:00 | 9:00 |

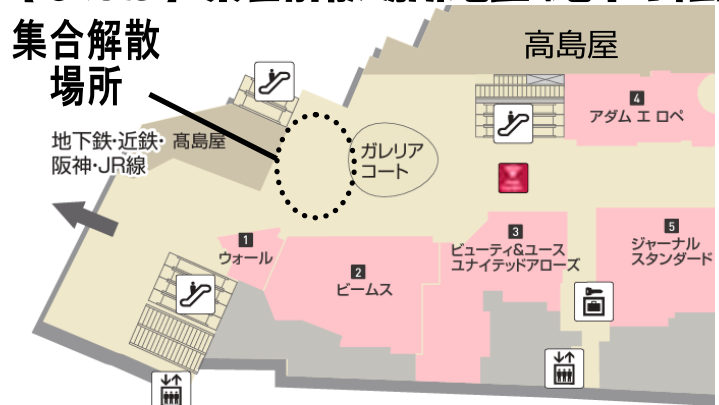
| 解散日       | 解散    |       |       |
|-----------|-------|-------|-------|
|           | 大阪    | なんば   | 天王寺   |
| 8月23日 (火) | 17:00 | 17:30 | 17:30 |

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。



## 【なんば】集合解散場所地図 (地下1階)




## ◆◆◆ 宿泊施設・活動場所 ◆◆◆

| 施設名         | 住所               | 電話番号          |
|-------------|------------------|---------------|
| 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   |                  | 080-5633-5081 |

## ◆◆◆ 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3-1-1 びららてん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



# ◆◆◆ 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。  
バス・公共交通機関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ございますので予めご了承ください。  
交通状況、到着予定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/>



## ◆◆◆ 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<br>おくすりカード<br>酔い止めカード<br>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こる可能性がございますので必ずカードにご記入ください。 |   |  |
|                    | 小カバン(活動中持ち歩く物)                           | 常備品必要なもの                 |  |   |  |
|                    | ぼうし<br>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)  |   |  |
|                    | つば<br>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<br>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。   |   |  |
|                    | ひっきようぐ<br>筆記用具                           | 1式                       | プログラムで使うことがございます。  |   |  |
|                    | あまがっぱ<br>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。   |   |  |
|                    | かわでつ<br>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)  | 常備品                                      | Tシャツ                     | 6  | 着替えは、当日に着てくる服とは別にご用意ください。   |  |
|                    |  | したぎ<br>下着                | 6  | 着替えはジップロックなどで小分けしておくことと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) ※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。    |  |
|                    |  | くつに<br>靴下                | 6  | ※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  |  |
|                    |  | なが<br>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。 ※マダ二等の虫刺され対策の為、長ズボンが望ましいです。   |  |
|                    |  | しんい<br>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りのある服をご用意ください。   |  |
|                    |  | はみが<br>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)   |  |
|                    |  | 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。   |  |
|                    |  | びにール 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。)  |  |
|                    |  | 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。   |  |
|                    | 活動など                                     | ぐんて<br>軍手                | 2  | 野外炊飯用で使用します。  |  |
|                    |  | かいちゅうでんとどう<br>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<br>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。開かずにお持ちください。   |   |  |
|                    | やがいすいほん<br>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) 口■

- ご準備は、必ずお子様と一緒にを行うようにお願い致します。(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。

