

# かけっこコース

## スケジュール

2022年7月24日～26日



24日



- 7:45 あつまる  
まっく三鷹教室
- 8:00 出発  
トイレ休憩  
「ヘルシー美里」着
- 12:00 お弁当
- 2:00 かけっこ
- 4:30 おふろ(温泉)
- 6:00 バーベキュー
- 7:30 キャンプファイヤー  
花火
- 9:00 夢タイム

25日



- 7:00 おきる  
朝ごはん
- 9:30 スイカ割り
- 12:00 昼ごはん
- 2:00
- 4:30 おふろ(温泉)
- 6:00 夕ごはん
- 7:30 夕べのつどい  
荷物整理
- 9:00 夢タイム

26日



- 7:00 おきる  
朝ごはん
- 9:30
- 12:00 昼ごはん  
野外遊び
- 1:30 現地出発
- 5:30～6:00 到着解散  
まっく三鷹教室



※スケジュールは天候によって変わることがあります。

## 持ち物

### ☆リュックの中身☆

- ・半ズボン [2枚]
- ・くつした [2足]
- ・タオル [3枚]
- ・かけっこ用長袖インナー上下 [2組]
- ・かけっこ用半ズボン [2枚]
- ・かけっこ用Tシャツ [2枚]
- ・かけっこ用靴下 [2足]
- ・かけっこ用運動靴 [1足]
- ・薄手の長袖、長ズボン
- ・歯磨きセット
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・レインコート
- ・マスク [5枚]
- ・大レジ袋 [3枚] ぬれたもの入れ

### ☆手荷物☆(座席)

- ・お弁当 [容器、箸などは捨てられる物]
- ・水筒 [肩に掛けられるもの]

### ☆当日、着ていくもの☆

- ・半ズボン
- ・くつした
- ・半そでTシャツ
- ・ぼうし
- ・マスク
- ・運動靴

### ☆当日、スタッフに預けるもの☆

- ・保険証のコピー
- ・常備薬 [病院などの薬がある方]
- ・お財布 [お土産用 1,000円～1,500円位]

全ての物に名前をご記入ください。