

# 活動プログラム

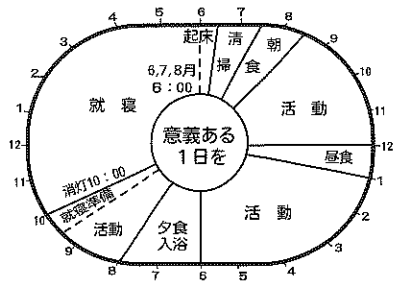
団体名

スポーツセンター  
生活のプログラム

(利用の手びきを参照のこと)

◎活動プログラムの作成に当っては、スポーツセンターと十分に打合せをしてください。 ☎229-1591

- スポーツセンターの生活プログラムに出来るだけ従って下さい。
- 入所・退所の予定時間を必ず記入して下さい。  
(入所は9:00~17:00の間をお願いします)  
(退所は最大で17:00までです)
- 宿泊団体の場合、入所時にはオリエンテーションの時間を15分程度組み込んで下さい。  
(出来るだけ全員で受けて下さい)
- 所定の時間は多少であれば変更する事は可能です。  
(入所時間、食事時間、入浴時間などご相談ください)
- 活動内容と使用施設をご記入下さい。但し、施設を専用で使用する場合は、事前に施設の予約が必要です。
- 屋外(野外)活動の計画に当たっては、悪天候時の代案についても考慮して下さい。
- この様式にはこだわりませんので、必要事項が記入されていれば皆さんで作成したプログラムでも結構です。



時間帯	利用日	月 日	月 日	月 日	月 日
	午前	就 寝			
起 床	6・7・8月・ 上記以外・	6:00			
		6:30			
寝具整頓 清掃		7:00			
朝食		7:30			
宿泊室退室 手荷物移動		8:30			
活動	晴天時 悪天候時	9:00			
	使用施設 借用器具 指導依頼	10:00			
	入所 退所 オリエンテーション	11:00			
昼食	午後	12:00			
活動	晴天時 悪天候時	1:00			
	使用施設 借用器具 指導依頼	2:00			
		3:00			
		4:00			
	入所 退所 オリエンテーション	5:00			
夕食		6:00			
入浴		7:00			
活動		8:00			
		9:00			
就寝準備 消灯		10:00			
		就 寝			