

【1日目】

- 10:00 はじまりの会
- 10:30 Eボート体験
- 12:00 昼食
- 13:00 クッキングの説明・
そうめん流し台づくり・設置
- 15:00 アウトドアクッキング
- 17:00 夕食
- 19:00 シャワー・就寝準備
- 21:00 就寝

【2日目】

- 6:30 起床
- 7:30 朝食
- 8:30 登山準備
- 9:30 アクトビレッジおのの出発
(バスで平原岳駐車場へ)
- 9:50 登山開始
- 11:50 頂上到着 昼食・休憩
- 12:30 下山開始
- 14:00 下山終了
(バスでアクトビレッジおののへ)
- 14:20 アクトビレッジおのの到着
- 14:40 終わりの会

✳2日目の朝食と昼食はこちらで用意します。

【持ち物】

- お弁当（1日目お昼用）
- 水筒（こちらで随時補給あり）
- タオル2～3枚（シャワー用・汗拭き用）
- 軍手
- 雨が予想される場合…雨具（カッパ）
- 汚れものなどが入る大き目のビニール袋（2～3枚）
- 洗面道具
- パジャマ（次の日の服でも構いません）
- 下着
- 2日目の服（長ズボン・長袖Tシャツ・靴下）
- 登山で使うリュック
(日頃、使用しているもので構いません)
- その他、必要なもの

【必要な方】

- 常備薬・日焼け止め・虫よけスプレーなど

【服装】

- 動きやすい服装
- 帽子
- 履きなれた靴

ポイント

- ☑1日目のお弁当は捨てられる容器でお持ちください。
- ☑2日目の服装はダニ予防で肌の露出をが少ないように、必ず**長ズボン・長袖Tシャツ(薄めのもの)**を用意をしましょう。**靴下**は、くるぶしソックスではなく少し長めの物がおすすめです。

※アクトビレッジおののHPにも掲載されています。ご不明な点等
ありましたら遠慮なく電話・メールでご連絡ください。

