

20年度丹沢合宿時間割

合気道春水道場 一部訂正 20.7.2

7月5日 (土)		6日 (日)	
7:30~:	宮前区役所出発	5:00~	起床、布団、敷布はたたんで所定の場所に置く
	鷺沼ボール前	5:30~6:30	成年部(大塚)、少年部(三由、都地)
	市ヶ尾八千代銀行下	7:00~	朝食。食後持ち物を整理、一階の部屋に皆まとめておく。部屋掃除
8:30~:	藤ヶ丘電車ガード近 出発	9:00~10:15	成年部(三由)、少年部(押谷、荘司)
9:30~:	現地到着	10:15~10:45	畳みをあげて道場掃除
10:00~10:20	道場掃除、畳敷き	10:45~11:45	風呂。
10:20~10:30	挨拶(三由)、準備運動(北野)	12:00~13:00	昼食、道場見晴台でカレーライス
10:30~11:30	成年部(三由)、少年部(北野、磯崎)	13:00~	酒水の滝に寄り湯途につく
11:35~12:30	成年部(大塚)、少年部(倉脇、山崎)		美味しい岩湧水が湧いていますのでペットボトルなど
12:30~13:00	着がえて川原へ		用意して、お土産にどうぞ。
13:00~15:30	バーベキュー、スィカ割り、水遊び	~16:00	藤ヶ丘到着。 高速が順調ですと16:00頃には藤ヶ丘に着きますので
15:30~16:30	紙飛行機作り		お迎えの方は早めに準備をお願い致します。なお状況は車中より携帯
16:30~18:00	風呂、休憩		で連絡します。
18:00~18:45	夕食、持参の箸を使用、残さないで食べる	17:00	宮前区役所到着予定 配布済みのプリントでは18:00着と書きましたが、17
19:00~20:00	花火大会		を目標とします。ご協力お願い致します。
20:00~	少年部、成年部ミーティング		
21:30~	少年部就寝		予定は雨天などで変更も有ります。

注意事項

1. 自分専用のお箸、コップをご持参ください。ただしバーベキューでは、プラスチックの箸ですと先が熱で溶けますので、お菜ばしを利用してください。
2. 廊下は走らない事
3. 天候を読んで雨具の用意もしてください。
4. 八戒荘、道場の往復は、各班ごとにまとまって移動し、世話人、リーダーの指示に従うこと。
5. その他、前回配布の持ち物チェックシートを参考にしてください。
6. リーダー、サブリーダー、世話人さんに従って、安全で楽しい合宿にしましょう。

時間の変更が有りましたので新しく書いたのをお送りします。

三由

会員の皆様へ

平成20年6月27日

合気道春水道場 三由敏雄

090-1463-3235(携) 045-479-8335(自)

合気道春水道場合宿の時間割など

今年は少年部が30名の出席になりますので別表6班を編成し行動します。
リーダー、サブリーダーの指示に従ってください。世話人は補佐します。

日時 平成20年7月5日(土)～6日(日)

場所 民宿ロジ八戒(はっかい)荘(国定公園西丹沢・中川温泉郷) TEL0465-78-3558

費用 大人(大学生以上)15000円 子供10000円 1泊4食

交通 大型バス(運転手付、60人乗り)と数台の車でいきます

7日(土)7:30 宮前区役所出発 → 鷺沼東急ストア向いボーリング場前付近 → 市ヶ
尾駅 246側八千代銀行並び → 8:30 藤ヶ丘駅電車ガード手前 → 東名青葉 → 大井松田 → 現地

09:30～ 現地到着

10:00～10:20 畳敷き、掃除

10:20～10:30 挨拶(三由)、準備体操(北野)

10:30～11:30 成年部(三由)、少年部(北野、磯崎)

11:35～12:30 成年部(大塚、) 少年部(倉脇、山崎)

13:00～16:00 川原でバーベキュー、スイカ割り、水遊び

16:00～17:00 紙飛行機作り、

18:00～18:45 夕食

19:00～ 花火大会

20:00～ 少年部、成年部ミーティング

21:30 少年部就寝

9日(日)

05:00 起床 布団、敷布はたたんで所定の場所におく。

05:30～06:30 成年部(大塚) 少年部(三由、都地)

07:00～ 朝食 食後持ち物をまとめておく。

09:00～10:15 成年部(三由、) 少年部(押谷、荘司)

10:15～11:30 畳をあげて掃除、後始末、八戒荘のフロで汗を流す

11:30～ 食事カレーライス 道場の見晴台で

12:30～ 酒水の滝に寄り、帰途につく。 天候次第で変更が有ります。

注意事項

○自分専用のお箸、コップをご持参ください。

○藤ヶ丘到着は17時を予定します。途中高速道路の混み具合により遅れることも

有ります。宮前区役所は18時ごろです。状況は携帯から連絡いたします。

- 履物は脱ぎばなしにならないよう手を添えてそろえる。
- 宿の朝、晩の食事は好き嫌いをせずに残さず食べましょう。量が多ければ箸をつける前に除けて食べれる人に食べて頂きましょう。食べ終わったら、お皿をきれいに重ね片付けましょう。
- 寝具は自分で敷きましょう。朝起きたらたたんでしまいます。
- お子様の小遣いは必要ありません。
- おやつ持参は自由ですが、稽古時の飲み物などは用意をします。
- 花火が終わって宿に入ったら外に出ないこと。
- 傷薬、絆創膏、包帯、腹下し薬、風邪薬などは用意します。乗り物酔いなど気をつけることが有りましたらお知らせください。
- 宿では歯ブラシ、タオルは出ませんので、各人用意してください。
- タオルは汗拭き、フロと数枚ご用意ください。
- 道衣は汗で濡れますので2着あったら大人は気持ちがよいでしょう。
- 洗濯機、乾燥機は有ります。但し有料です。
- 濡れたもの、汚れた衣類を入れるビニールの袋があると便利です。
- 川原を歩いたり水に入りますので水着と、サンダルか濡れても良い運動靴をよういしましょう。

少年部 必ず用意していただきたいもの

川に入ったり、雨に濡れたり、汚れたりしますのでTシャツ、パンツは着ていくのと合わせて5枚、タオルも三枚は用意ください。

持ち物チェックシート(参考まで)

忘れ物が無いように書き出しました。自分でも書き足してください。

1、道衣	着	2、Tシャツ	着	3、ズボン	着
4、下着シャツ	枚	5、パンツ	枚	6、パジャマ	
7、靴下	足	8、帽子		9、運動靴	
10、サンダル		11、歯ブラシ		12、歯磨き	
13、手ぬぐい	枚	14、ハンカチ	枚	15、テッシュ	
16、髭剃り		17、化粧品		18、ボールペン	
19、雑記帳		20、手帳		21、水着	
22、ビニル袋(汚れたり濡れたりした水着、道衣、下着を入れる大きめの袋)					
23、道衣の帯		24、財布		25、時計	
26、		28、		29、	
30、					以上