

第 10 週 活動プログラム

		午 前	午 後	備 考
7月7日	月		[出会いの集い] 13:30～ [お互いを知ろう] 13:45～	【準備物】 ・長袖、長ズボン ※天候と野菜の生育状況によって、農作業をする場合があります。
7月8日	火	[料理を作ろう] 9:30～ 「旬の野菜を使った料理に挑戦」 ・夏野菜の甘酢あんかけ ・三色ナムル	[地域と交流しよう] 13:30～ 「アナウンサー体験をしよう」 ・朝来市ケーブルテレビ	【準備物】※ケーブルテレビ ・酔い止め（必要な人）
7月9日	水	[自分で選ぼう] 9:30～ ・スポーツ活動	[自分で選ぼう] 13:30～ ・製作活動、文化活動 ・自然に親しむ活動 ・社会体験活動	
7月10日	木	[遠くへ出かけよう] 9:30～16:30 「海水浴・磯観察に出かけよう」 ・竹野浜海水浴場 〈悪天候等の場合〉 ・湯村温泉 散策 ・ジオパークと海の文化館		【準備物】 ※海水浴 ・酔い止め（必要な人） ・水着、サンダル、タオル、着替え等 ・スポーツドリンク 【準備物】 ※悪天候時 ・酔い止め（必要な人）
7月11日	金	・活動のふり返し 9:30～ ・清掃活動 ・お別れ会 11:00～		

- ・その他の持ち物については、当所HPの「よくある質問」に載せています。
- ・スマホやゲーム機等、活動に必要なものの持ち込みはお断りしています。
- ・当所からの医療用医薬品の提供はしておりません。医療用医薬品が必要な場合はご持参ください。
- ・熱中症予防のため、スポーツドリンク等必要なものがあればご持参ください。