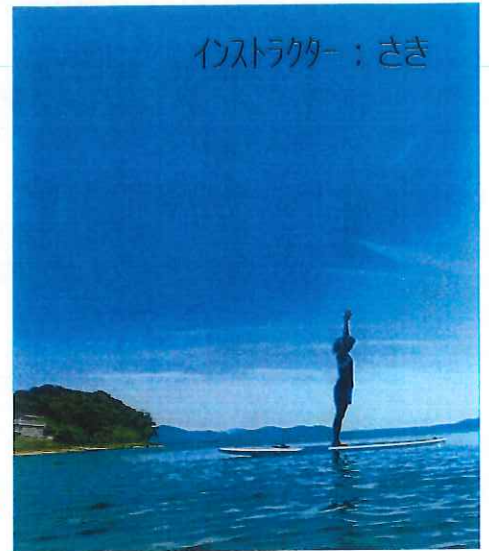


これから  
SUPや、ヨガを始めたい方  
やってみみたい方、必見!!

# 浜名湖 SUP & ヨガ



日帰り参加もOK!!

親子プログラムも有り!!

子ども同伴で、親子参加もOK!!

【日時】

平成30年7月14日(土)～15日(日)

14日12:30受付 ～ 15日13:00終了予定

【受付期間】平成30年6月1日(金)～30日(土)

【申込定員】30名 親子で参加、親子で宿泊もOK!!

※詳細は裏面

SUP  
& ヨガ  
初心者向け  
プログラム

当日は、青年の家職員と、  
児童館スタッフが三ヶ日青年の家の  
「森」と「水辺」で楽しく、  
安全に遊びます。  
活動を思う存分楽しんでください♪

朝SUP  
& 朝ヨガ  
浜名湖の日差し  
を浴びながら...

「美」を学ぶ  
夜プログラムは、  
栄養士による  
食や健康について  
学ぼう!!

親子SUP  
& 親子ヨガ  
親子向け  
プログラム

【申込方法】※①～⑥を記入の上、下記までお申込ください。

- ①主催事業名 ②参加者氏名(ふりがな)・人数 ③年齢・性別  
④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥宿泊 or 日帰り

〒431-1402 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑523-1

静岡県立三ヶ日青年の家

担当：豊田

# 「ナチュラル フィットネス」の開催について

【日時】

1

平成30年7月14日(土)～15日(日) 1泊2日  
 受付：14日12:30～ 解散：15日13:00(予定)  
 ※気象状況により、内容が変更になる場合あり

2

【会場】

静岡県立三ヶ日青年の家  
 (研修室、ハーバー、マリナ広場、芝生広場)



3

【募集】

(条件)

30人 ※対象：20～40歳の男女  
 ※子の同伴も可能です。但し、3歳以上小学3年生以下とする。  
 ※親子活動は、親一人に対し子一人です。  
 ※親子参加の場合、初日の午後プログラムは親子別活動となる。(下記、【日程】1日目参照)  
 (子の活動は、所員と三ヶ日児童館スタッフによるゲーム、散策等計画)

4

【参加費】

☆宿泊の場合(1名分)  
 大人(20～40歳) 4,000円  
 小人(3歳以上～小3以下) 2,000円  
 (施設使用料、シーツ代、食事代、保険料、交流会費含)  
 ☆日帰りの場合(1名分)  
 大人(20～40歳) 3,000円  
 小人(3歳以上～小3以下) 1,500円  
 (施設使用料、食事代、保険料含)




※参加費は当日徴収とする。

【日程】

5


1日目

12:30 13:00 13:30  17:00 18:00 19:00 21:00 22:30

受付	開講 / オリ	グループ別活動 ①SUP ②ヨガ 「森と水辺で遊ぼう♪」 (小学以下：児童館、小学以上：所員)	更衣室	入室	夕食	美について学ぶ (選択制) 親子活動	入浴/参加者交流 食堂飲食 ※アルコール提供有	消灯
----	---------	--	-----	----	----	--------------------------	-------------------------------	----

※太黒枠は日帰りプログラム(13:00～19:00)

2日目

5:30 6:00 7:30 9:00  12:00 13:00 15:00

起床	朝ヨガ	朝食	退室準備	選択活動 (親子)SUP or (親子)ヨガ	昼食	フリー時間	退所
----	-----	----	------	---------------------------------	----	-------	----

※太黒枠は日帰りプログラム(9:00～15:00)

※天候により、変更する場合あり

※親子参加は親子活動のみ