

hako チャレンジキャンプ

日時 2026年3月20日(金・祝)～21日(土) 【1泊2日】

場所 赤穂市立野外活動センター(トラストホープ赤穂御崎アウトドアセンター)
住所: 赤穂市御崎 708-1 ※男女に分かれて管理棟で宿泊します。

集合・解散・交通費

集合場所	集合時間	解散時間	交通費(小学生)	交通費(中学生)
姫路駅	8:50	16:50	780円	1,580円
明石駅	8:25	17:15	1,360円	2,740円
三ノ宮駅	8:10	17:25	1,720円	3,440円
西宮北口駅	7:40	18:00	2,000円	4,000円
現地(下記参照)	10:00	15:20	100円	200円

●現地集合解散について

3/20 赤穂市立中央公民館(赤穂市加里屋中洲 3-55)での集合
3/21 赤穂市立野外活動センターでの解散となります。

	3月20日(金・祝)	3月21日(土)
午前	7:40～ 各地集合 9:42 播州赤穂駅 到着 10:00 赤穂市立中央公民館 到着・現地集合 10:30 【チャレンジ①】 夕食&昼食のメニューを決定せよ! 11:00 【チャレンジ②】 スーパーで食材を調達せよ! (主婦の店 赤穂店へ)	7:00 おはよう! 7:30 朝食(スタッフ調理) お掃除タイム 9:00 【チャレンジ⑤】 チャレンジクッキングⅡ
午後	12:00 昼食(持参弁当) 13:15 赤穂市立野外活動センター 到着 14:00 【チャレンジ③】 仲間づくりゲームに挑戦! 15:00 【チャレンジ④】 チャレンジクッキングⅠ 18:00 いただきます・片付け	12:00 いただきます!・片付け 14:00 振り返り 15:00 現地解散 16:50～ 各地解散
夜	19:00 シャワー 20:00 作戦会議 21:00 おやすみなさい	

プログラム予定 ※プログラムは、天候、参加者の様子により変更する場合があります。ご了承ください。

●子どもたちへ

1日目の夕食、2日目の昼食は、グループで相談してメニューを決めます。

クッキングに挑戦したいメニューをおうちでいくつか考えてきてください！

	☑	持ち物	数	備考
		帽子	1	集合時に着用してください。
受付でお預かりするもの		健康調査カード	1	キャンプ4日前から検温、健康チェックをお願いします。 (HPよりダウンロードしてください。 印刷が難しい場合は事務局までご連絡ください。)
		宿泊費・食費・交通費	1	○宿泊費・食費(4,000円) ○交通費(姫路駅、明石駅、三ノ宮駅、西宮北口駅集合の方、1ページ目参照) ※すべて合算でお持ちください。
大きいカバンに入れるもの		1日目のお昼ごはん	1	捨てられる容器でお持ちください。また、気温によっては食中毒を防ぐため保冷剤の使用や、保冷バックでの保管等ご家庭で工夫をお願いします。
		水筒(お茶をいれて)	1	補充はこちらで行います。
		お米	2合	1合ずつ分けてご準備をお願いします。
		ナップサック	1	移動するときに使用します。
		レジャーシート	1	
		着替え	1日分	汗をかいたときや濡れたときに着替えられるように、予備をお持ちください。
		上履き	1	
		下着	1日分	予備もお持ちください。
		くつした	1日分	予備もお持ちください。
		寝るときの服	1	ジャージやパジャマで構いません。
		雨具 (かっぱ、折りたたみ傘)	1	かっぱは上下セパレートのものをおすすめします。
		お風呂セット	1	身体を洗う用のタオル、バスタオル、シャンプー、ボディーソープなどをセットにしたもの。 浴槽はございません。シャワーのみとなります。
		歯磨きセット	1	歯ブラシ、歯磨き粉をセットにしたもの。
		フェイスタオル	2日分	汗を拭くときなどに使用します。
		ハンカチ・ティッシュ	各2	
		ゴミ袋(45Lのもの)	1	汚れた服を入れる際に使用します。
		ビニール袋	2~3	濡れたものを入れる際に使用します。
		日焼け止め	1	必要な方のみお持ちください。
		虫除け・かゆみ止め	1	野外での活動もございます。必要な方のみお持ちください。 こちらで薬品の用意はありません。
		チャレンジノート	1	
	筆記用具	1		
	お薬(必要な人)	1	ご持参いただいた薬については健康調査カードに薬の情報を詳しくご記入ください。また集合の際、スタッフに詳細をお伝えいただくと同時に、お子様にも必ず服用するように家での指導もお願いいたします。	

☆上記持ち物は目安ですので、親子で必要と思われる物がありましたら、ご持参ください。

☆忘れ物、取り間違えを防ぐため、すべての持ち物に必ず名前を記入してください。

引率 特定非営利活動法人 生涯学習サポート兵庫スタッフ 及び ボランティアリーダー
竹中 愛美 (ちゃっぷ)

ボランティアリーダー

参加するボランティアリーダーは、当団体職員による面接試験を合格し、研修を受講した大学生や社会人です。子ども 5~6 名のグループにボランティアリーダーが 1 名つき、生活面や活動をサポートします。ときにはお兄さん、お姉さんのように、子どもたちに寄り添います。活動には必ず担当職員または講師が同行しますので、1 対 1 での対応は基本的には行いません。

緊急連絡 プログラム中の連絡は、緊急時以外はご遠慮願います。

■生涯学習サポート兵庫事務局 (070-8491-3734)

※キャンプ中のみの連絡先になります。

事故・保険 プログラム中の参加者の事故に関しては、できうる限りの処置を行い、必要な場合は医療機関への搬送を行い、保護者にご連絡いたします。

・参加者は国内旅行傷害保険に加入しております。

傷害死亡 600 万・傷害後遺傷害 600 万 (後遺傷害の程度に応じて 4%~100%支払)

入院保険金日額 3,000 円・通院保険金 2,000 円

補償内容に不安のある方は、各自で別途保険にご加入ください。ご自身で保険に加入される場合は、必ず事前に補償内容・適応条件等をご確認ください。

健康管理 キャンプ中の健康管理は本人と指導員とで行います。健康調査カードは、参加者の健康状態などを把握する大切なものとなりますので、できるだけ詳しくご記入ください。

天候などによる中止について

天候 (地震、台風、大雨など) やその他の理由により、主催者側で安全に実施できないと判断した場合は、緊急連絡先にご連絡させていただきます。プログラム当日については朝 7 時の時点で中止と判断した場合、随時ご連絡させていただきます。尚、プログラム開始後の天災などの不可抗力な原因による活動の短縮については、返金できませんので予めご了承ください。