

# 名栗シニア自然塾 2023 年間コース

## ⑤ ノルディックウォーキング・星空・すいとん

### 手引き

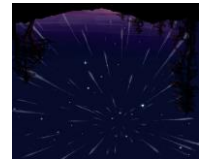
## 令和5年12月14日(木)～15日(金)

埼玉県立名栗げんきプラザ主催「名栗シニア自然塾⑤ノルディックウォーキング・星空・すいとん」にお申し込みいただき、ありがとうございます。1日目はノルディックウォーキングを指導者について体験します。夜は星空観察と懇親会を予定しています。いろいろな活動を通して1年間共に活動してきた仲間同士の交流を図りましょう。2日目は参加者の皆さんですいとんを作って食べます。

以下、参加の手引きをお読みいただき、当日までのご準備をお願いします。

### 1. 当日までの参加手続き

- 各回の書類提出はありません。
- 体調確認シートは毎回、体温等を記入してお出してください。
- 都合が悪くなった場合は早めにご連絡ください。(連絡先は「2. 集合・解散」の下線部分にあります)



### 2. 集合・解散

- 集合：14:00 名栗げんきプラザ 玄関のあたりで受付をします。(受付 13:30～)  
※昼食は済ませてきてください。14:00よりはじめのつどいを開始します。
- 解散：14:00 名栗げんきプラザ  
※集合時間に遅れる場合は、あらかじめお電話でご連絡ください。  
電話番号 042-979-1011 (名栗げんきプラザ)

### 3. スケジュール (予定)

12月14日(木)	
13:30	受付開始
14:00	はじめのつどい
14:20	ノルディックウォーキング
16:50	星空の予習(プラネタリウム)
17:30	夕食(食堂)
18:30	星空観察(屋上)
19:30	入浴
20:30	懇親会(食堂)
12月15日(金)	
5:00	星空観察(希望者)
7:30	朝食(食堂)
8:30	荷物整理
8:45	点検
9:00	自由
10:00	すいとんづくり(食堂)
12:00	昼食(おにぎり弁当・すいとん)
13:00	片づけ
13:45	ふりかえり・アンケート・次回案内
14:00	解散

※当日の天候等の状況によりプログラムが変更になる場合があります。

## 4. 保険について

万が一主催事業中に事故・ケガが発生した場合、当所で加入している保険の範囲内で対応させていただきます。

## 5. 交通案内

### ○自家用車

国道 299 号、正丸トンネル秩父側の信号を名栗・青梅方面へ曲がって約 4 km。

または県道 53 号、飯能市名栗方面から約 30 分。

※冬期（12 月～3 月頃）の朝晩は凍結が予想されます。

スタッドレスタイヤの着用をお勧めします。

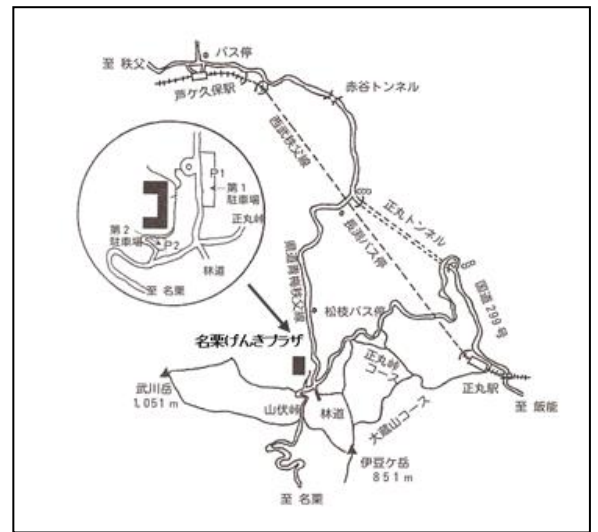
実際の道路状況は、げんきプラザまでお問合せください。

### ○電車（西武秩父線） 芦ヶ久保駅下車

電車をご利用の場合、駅からはタクシーでの移動となります。参加される方自身でタクシーの予約をお願いいたします。

星野タクシー 0120-454-022

【片道タクシー1 台（4 人乗り）2,630 円】



※自家用車は第2駐車場に置いてください

## 6. 名栗げんきプラザの感染症予防基本方針について

令和5年5月8日付で「新型コロナウイルス感染症」の感染症法上の位置づけが5類引き下げとなったことに伴い、当施設ではガイドライン運用中に蓄積されたノウハウを活かし、「感染症予防基本方針」を策定しました。これは、今後も新型コロナウイルス感染症や季節性の感染症の予防に取り組むための行動指針です。

### ○事業参加の基準

名栗げんきプラザの主催事業に参加するにあたって、下記の事項に該当する場合、原則として参加をお断りいたします。

- ・開催日の1週間以内に、参加者もしくは同居家族が発熱（37.5℃以上もしくは平熱プラス1℃以上）、咳、のどの痛み、倦怠感などの体調不良がある。

※医療機関受診で医師による参加可能の判断の場合は除く

### 【事前】

- ・開催日の1週間前から、参加者は体調確認シートのご記入をお願いいたします。

### 【当日】

- ・当日も起床時に検温をお願いいたします。
- ・受付時に体調確認シートの回収を行います。
- ・マスク着用は、個人の判断にお任せします。体調に不安がある場合は、マスク着用をお願いいたします。
- ・主に屋外での活動後・食事や調理の前には手洗い、手消毒をお願いいたします。
- ・入浴のある事業の場合には、複数人、複数家族での利用となります。
- ・宿泊を伴う事業の場合には、夕ご飯前に検温と体調確認にご協力ください。  
⇒活動中に体調不良になられた場合、継続して参加することをお断りする場合がございます。

### ○名栗げんきプラザとしての対策について

- ・職員は出退勤前の1日2回検温を行い、体調管理を行っております。
- ・ボランティアも事業の1週間前から検温を行い、体調管理を行っております。

## 7. 持ち物

- ・★印の物は、当日受付にお渡しください。

チェック	持ち物	備考
	★体調確認シート	事業の1週間前から記入して、当日ご持参ください。
	防寒着	星空観察は夜と早朝です。真冬の防寒着が必要です。
	マスク	体調や必要に応じてご準備ください。
	帽子	屋外での活動となるためご用意ください。
	雨具	上下セパレートのものがおすすめです。 防寒具にもなります。
	水筒	水分補給用にお持ちください。
	エプロン	すいとんづくりに使います。
	三角巾	すいとんづくりに使います。
	筆記用具	メモやスケッチなどをする場合はお持ちください。(必須ではありません)

※その他、常備薬など個人で必要な物をご用意ください。

## 8. 服装について

- ・野外での活動は楽しいことばかりではなく、危険なこと（虫さされ、やけど、擦り傷、切り傷）もあります。できるだけ肌が露出しない服装（帽子、長ズボン、くるぶしが隠れる靴下、くつ）のご準備をお願いしております。
- ・靴は履きなれたものをご用意ください。
- ・活動や天候、気温によって、着脱できるような服装をおすすめいたします。

## 9. その他

- ・天候等によって持ち物や活動を変更する場合や、積雪や大雨による道路状況のお知らせなど、本手引きの内容から変更になる場合は、実施前日の17時までに当所ホームページの『新着情報』にお知らせいたします。荒天予報の場合は、当所ホームページをご確認ください。
- ・事業を実施するにあたって取得した個人情報は事業運営や広報（施設のチラシ・パンフレットや埼玉県の広報）・Webサイト・ブログなどに使用させていただき、目的以外の使用はいたしません。また、「個人情報の保護に関する法律」を遵守し、適切な取り扱いをいたします。写真・ビデオ等を広報に使用することにおいて、ご都合が悪い場合には「参加確認書」の【スタッフへの希望】欄に記入してください。

※ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011【担当：井上・濱中】までご連絡ください。

スタッフ一同、皆様に会えることを楽しみにしています！



名栗げんきプラザのFacebookページでは、イベント情報やイベントの様子などを発信中！  
こちらからご覧ください♪

【問合せ先】埼玉県立名栗げんきプラザ 〒357-0111 飯能市上名栗 1289-2  
TEL:042(979)1011 FAX:042(979)1013 メール:[naguri@tokyu-com.co.jp](mailto:naguri@tokyu-com.co.jp)  
指定管理者：名栗フィールズパートナーズ（構成企業：株式会社東急コミュニティー、NPO 法人国際自然大学校）