

シニア自然塾②「竹寺で心身を整える」

参加の手引き

令和8年6月19日（金）

今回は、神仏習合の竹寺において「写経体験」「精進料理」「健康体操」という内容で心身を整える機会としてと考えています。竹寺は埼玉県立奥武蔵自然公園内にあり、標高490mで竹林に囲まれた閑静な山寺です。千年以上の歴史をもつ東日本唯一の神仏習合のお寺です。日常から離れた環境で体験活動を楽しみましょう。

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. 集合・解散

○集合：6月19日（金）10:30 竹寺（受付 10:00～）

竹寺（正式名称 天台宗 医王山薬寿院 八王寺）

【住所】 飯能市南 704

※10:30 よりはじめのつどいを開始します。

○解散：6月19日（金）14:45 竹寺

※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 070-4812-8960（主催用携帯電話）

2. スケジュール（予定）

時間	内容
10:00	受付開始
10:30	はじめのつどい 写経体験
12:00	お昼ごはん（精進料理）
13:00	健康体操
14:30	ふりかえり
14:45	解散

※小雨決行

※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。

3. 活動案内

○気候

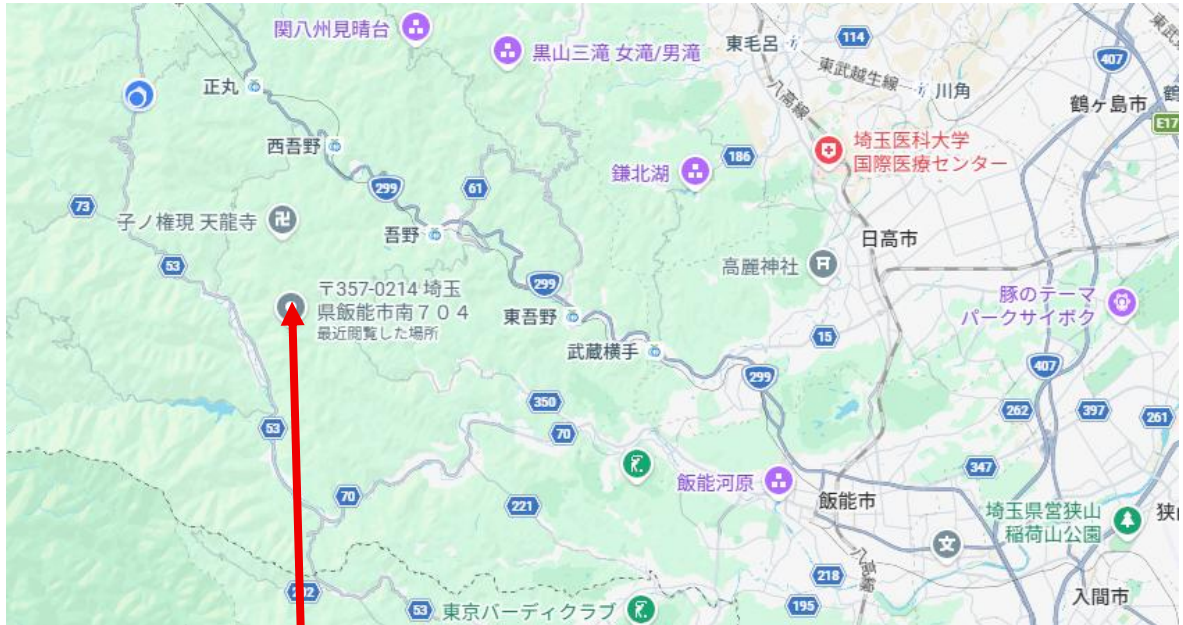
・会場の竹寺は標高約490mの山頂に位置します。特に平地に比べ気温が数度低いです。

4. 保険について

万一事業中に事故・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



竹寺

※集合・解散は竹寺です。名栗げんきプラザではありません。ご注意ください。
なお、山頂にある竹寺までの道路は手前で一時停止の信号機が設置されています。
気を付けてお越しください。

6. 事業中の食事提供について

	6月19日(金)
昼食	精進料理

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
	★参加同意書	参加同意書をお読みいただき、原本に署名・捺印の上、当日お持ちください。
	水筒	保温性保冷性のあるものが最適です。水やお茶などを入れてきてください。
	動きやすい服装	健康体操をするので動きやすい恰好でお越しください。

※個人装備のご案内になります。

※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

- ・靴は履きなれたものをご用意ください。
- ・活動や天候、気温によっては、熱中症の危険性もありますので気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。
- ・黒い服や、香りの強いもの（制汗スプレーなど）の使用は、ハチに刺されやすくなりますので控えてください。

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、大雨や積雪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 時までには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（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。
- 親子・大人向け事業では、オンラインアルバムの公開はありません。各自写真撮影をする際は、他の参加者が写りこまないようご注意ください。

※ご質問やご不安な点がございましたら、042-979-1011【担当：町田・栗原】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

指定管理者：名栗フィールズパートナーズ（構成法人：株式会社東急コミュニティー、NPO 法人国際自然大学校）