

第 7 週 活動プログラム

		午 前	午 後	備 考
6月15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。
6月16日	火	[料理を作ろう] 9:30~ 「旬の野菜を使った料理」 ・玉ねぎたっぷり餃子 ・中華スープ	[地域と交流しよう]13:30~ 「座禅に挑戦」 ・慈照寺 <実施できない場合> ・古代あさご館	【準備物】 ※料理を作ろう ・エプロン、三角巾、マスク 【準備物】 古代あさご館 ・酔い止め等（必要な人）
6月17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	
6月18日	木	[遠くへ出かけよう] 9:30~16:30 「但馬を知ろう」 ・植村直巳冒険館 ・兵庫県木の殿堂		【準備物】 ・酔い止め、かゆみ止め、 虫よけスプレー 等 (必要な人)
6月19日	金	・清掃活動 9:30~ ・お別れ会 10:45~		

・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。