

第 19 週 活動プログラム

		午 前	午 後	備 考
10月5日	月		[出会いの集い] 13:30～ [お互いを知ろう] 13:45～	・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。
10月6日	火	[料理を作ろう] 9:30～ 「世界の料理に挑戦」 ・チャプチェ ・チヂミ	[地域と交流しよう]13:30～ 「サイクリングに挑戦」 ・ヒメハナ公園 〈実施できない場合〉 ・豊岡市立コウノトリ文化館	【準備物】雨天時 ・酔い止め（必要な人）
10月7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・文化活動	
10月8日	木	[遠くへ出かけよう] 9:30～16:30 「カヌー・カヤックに挑戦」 ・県立円山川公苑 ※小雨実施 〈悪天候の場合〉 ・湯村温泉 ・山陰海岸ジオパーク館		【準備物】雨天時 ・酔い止め（必要な人） ・着替え、サンダル 【準備物】雨天時 ・酔い止め（必要な人）
10月9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。