

[2019年度版]

One Day Activity Plan

親睦のための活動用プログラム



萩セミナーハウス

〒758-0057

山口県萩市堀内 211-1

TEL 0838-21-7501

E-mail seminarhouse@npomachihaku.com

HP <http://hagiseminarhouse.com/>

twitter : H_seminarhouse

Facebook あり

はじめに

こんにちは、萩セミナーハウスです。

萩セミナーハウスでは、野外炊飯や自然体験、レクリエーションなどの体験が日帰りです。

学級PTA活動や子ども会、サークルなどの親睦や交流にいかがでしょうか。


私たちスタッフがみなさまのサポートをいたします。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 TEL0838-21-7501



体験メニュー

【レクリエーション・自然体験】 必要経費 → 1団体につき 2,000 円(研究・指導・材料費として)

プログラム	プログラム内容	人数	時間数	備考
レクリエーション 各団体の年齢、目的に応じた プログラムを提供します	・交流レクリエーション アイスブレイク 仲間づくりアクティビティ グループ T 対抗ゲームなど	20～60 人	2h程度	・体育館シューズ ・タオル、水筒 体育館で行います。 
	・チャレンジザゲーム グループで交流しながら記録 に挑戦し、遊び感覚で身体を 動かす楽しさを味わえるスポ ーツ・レクリエーション	30 人程度		
シェアリング ネイチャー 各団体の年齢、目的に応じた プログラムを提供します	・ネイチャーゲーム 五感をフルに使って自然を感じ ましょう。 カモフラージュ、フィールドビン ゴ、動物質問室などのネイチ ャーゲームを提供	50 人まで	2h程度	・タオル、水筒、帽子 主に野外活動が中心とな ります。広場などで行いま す。※雨天時は体育館で実施 します。 ・タオル、水筒、帽子 小学校低学年は、大人の方も 班に加わってください。 少雨決行
	・ディスカバーウォーク 身近な自然と自然とのかかわ り、その中にある文化や歴 史、生活を再発見します。	1 班 4～8 人 50 人まで		
グループ・ワーク・トレーニング (G・W・T)	グループで協力しながら問題 解決ゲームをします。	1 班 5,6 人 6班まで	2h程度	・講堂または研修室で行 います。



【文化的活動】

プログラム	プログラム内容	人数 対象年齢	時間数	備考
萩焼	湯呑みやマグカップなどの作品を作ります。スタッフが作り方などの指導や補助を行います。完成作品のお渡しは約1～2か月後になります。	100人 6歳から	3h程度	・1作品につき1,200円 (焼成を含む料金) ・体育館で行います。
ウォークラリー	コマ図という特別な地図を頼りに、設問を解きながらグループで歩きます。設定時間点と正解点の合計で順位が決まります。距離は3.8キロです	1班6人程度 高学年	2～3h	・帽子、水筒、タオルをご持参ください。 ・場所によっては入場料が必要になります。 1団体につき2,000円
フォトウォーク	地図を頼りに城下町を散策し、設定されたポイントで課題をクリアしてゴール(各班1台イカメラで撮影)	1班4～8人 高学年 4班まで	2～3h	帽子、水筒、タオルをご持参ください。 1団体につき2,000円
カード作り	カッターナイフを使って飛び出すカードを作ります。	30人 年齢で対応	2h	指導料 1団体につき2,000円 材料費など 1人200円
ストーンアート	石の色や形を活かして絵を描きます。事前に石を見つけて、イメージを膨らませておくといでしょう。	20人 年齢で対応	2h	指導料 1団体につき2,000円 材料費など 1人200円
ブラビーズ	ペットボトルでビーズを作って、ネックレスやブレスレットを作ります。	20人 小学生以上	2h	指導料 1団体につき2,000円 材料費など 1人200円

【野外炊飯】

内容:

屋外で薪を使って料理を作ることができます。

しっかりと役割分担し、協力し合いながら、準備から後片付けまですべてを自分たちの手で行います。

みんなで協力して作りましょう。

(雨天の場合は他の方法で、荒天の場合は申し訳ありませんが、中止となります。)

- ・6～10人で班を編成してください。6班まで対応できます。
- ・エプロン、三角巾、タオル、水筒を持参、日差しが強い場合は帽子が必要です。
- ・食器など必要な道具はそろっています。(紙皿、紙コップを持参されてもかまいません)

One Day Activity Plan



・お茶をご用意します。ジュース等が必要な場合はみなさん
 をご用意ください。

ただし、持ち込まれたもので出たゴミはお持ち帰りください。

★対象年齢は小学生以上(保護者の方も一緒にどうぞ!!)

メニュー	人数 (上限)	時間数	費用	内容	備考
カレーライス	60人	3~4h	1人あたり 500円	・薪割り、火熾したかまどで調理します。	
バーベキュー ご飯	60人	3~4h	1人あたり 1,200円	・みどりやさんのバーベキューセット(お肉・野菜・ウインナー)をご用意。火熾しと炊飯を体験します。(炊き出しも可能)	
焼きそば	60人	3~4h	1人あたり 500円	・炭を熾して鉄板で焼きそばを作ります。	
お好み焼き	60人	3~4h	1人あたり 500円	・炭を熾して鉄板でお好み焼きを作ります。	
夏みかん体験	30人	3~4h	1人あたり 300円	・夏みかんを収穫、絞ってジュースを作ります。 ・ジュースを使ってゼリーも作りましょう。(固まるまで時間がかかります)	4~6月中旬 まで
ダッチオープン料理 ポトフ ロールパン	20人	3~4h	1人あたり 500円	・肉と野菜を一つの鍋で煮込んだ、ポトフ(フランスのおでん) ・ダッチオープンを使って作ります。 ・パンは市販のものを用意します。(一人2個)	
手作りピザ	50人	3~4h	1人あたり 500円	・ピザの生地から作るコースと、トッピングから楽しむコースを選んでいただくことができます。 ・ピザは1回に2枚焼きます。焼けた順に食べましょう。	※ピザ窯の焼時間は2~5分です。枚数によりかかる時間が変わります。
竹バームクーヘン	40人	2~3h	1人あたり 250円	・竹に生地を重ねて、バームクーヘンをつくります。(1本、約4人分) ※根気のいる作業です!!	各自軍手が必要です。



活動プランの組み方（紹介）

何種類か組み合わせプランをご紹介します。参考にしてください。

メニューを組み合わせたプログラムでより交流がますます深まるのではないのでしょうか。

わからないことや配慮を要することなどお気軽にご相談ください。

また、実施前に打合せを行います。なお、はじめのあいさつや自己紹介、終わりのあいさつは団体の方でお願いします。



活動プラン例 ①

「野外炊飯とレクリエーションを組み合わせたメニュー」

時間	活動内容
9:30	入所・受付・準備
10:00	はじめのあいさつ 野外炊飯（広場）
12:00	例:カレー 昼食
13:30	片付け レクリエーション（体育館） 例:交流レクリエーション アイスブレイク じゃんけんゲーム 協力ゲーム 対抗ゲーム ほか 終わりのあいさつ
15:30	解散

- 持参物 → エプロン、三角巾、タオル、水筒、帽子
体育館シューズ
- 費用 → 材料費 500円×人数
レクリエーション 2,000円(1団体)

★レクリエーションをシェアリングネイチャーやGWTに変更することも可能です。



活動プラン例 ②

「博物館見学とウォークラリーを組み合わせたメニュー」

- 持参物 → タオル、水筒、帽子

時間	活動内容
9:30	入所・受付・準備
10:00	はじめのあいさつ 博物館へ
12:00	昼食(食堂で) ウォークラリー
13:00	歴史発見 3.8km コース 終わりのあいさつ
15:00	解散

- 費用 → 博物館入館料 小・中学生 100円
20人以上 80円(団体割引)
研修費 2,000円(1団体)

★昼食は各家庭お弁当を持参されるか、セミナーハウス食堂で600円(汁物、お茶付)で注文することもできます。

★博物館を先に見学することにより、午後からのウォークラリーをより楽しく充実させることができます。

★博物館に集合して見学、博物館スタート→セミナーハウスゴールのウォークラリーに変更もできます。この場合午後には実施されるとよいでしょう。

One Day Activity Plan



活動プラン例 ③ 半日バージョン

「自然を満喫メニュー」

時間	活動内容
9:30	入所・受付・準備
10:00	シェアリング ネイチャー アイスブレイク フィールドビンゴ 小鳥のお弁当箱 など
12:00	昼食(食堂で)
13:00	解散

- 持参物 → タオル、水筒、体育館シューズ
- 費用 → レクリエーション 2,000円(1団体)
昼食代 600円×人数

★ 昼食なしも可能です。



活動プラン例 ④ 半日バージョン

「半日よくばりメニュー」

時間	活動内容
9:00	入所・受付・準備
9:30	はじめのあいさつ ピザづくり 生地づくり
10:00	レクリエーション
11:00	ピザづくり 成形・トッピング・焼く 試食 終わりの会
13:00	解散

- 持参物 → エプロン、三角巾、タオル、水筒
体育館シューズ
- 費用 → レクリエーション 1,000円(1団体)
材料代 500円×人数

★ ピザ生地の発酵のため、大人の方のお車をお貸し願います。

★ ピザは1枚が1人前です。 焼き時間は天候や火の加減、成形した形、枚数によって異なります。

ピザ窯では1回2枚、2~5分、ドラム缶窯の場合1つにつき6枚、2つの釜で10分~20分焼きます。

出来上がった順に試食します。人数によって実施時間が変わります。

※ご紹介したプランはみなさまが日程を組みやすいように考えた案です。

参考にいただければ幸いです。

いろいろなメニューの組み合わせ方がありますので、ご相談ください。