

リフレッシュ in 蔵王

- 1 趣 旨 蔵王での自然体験活動を通して、五感を刺激したり、リラックスしたりすることで、日常のストレスを解消するなど、心身のリフレッシュを図ります。
- 2 主 催 宮城県蔵王自然の家
- 3 開 催 日 令和8年11月7日（土曜日）～8日（日曜日） 1泊2日
- 4 会 場 宮城県蔵王自然の家
〒989-0916 刈田郡蔵王町遠刈田温泉字上ノ原 155-1
- 5 対 象 野外活動に興味のある18歳以上の宮城県民。社会人、学生、個人でも友達同士でも、職場などのグループでも参加が可能です。男女は問いません。
- 6 人 数 30人程度
- 7 募集期間 令和8年9月15日（火曜日）～10月6日（火曜日）
- 8 申し込み 二次元コードまたは、蔵王自然の家ウェブページの「リフレッシュ in 蔵王申し込みフォーム」から必要事項を入力し、送信してください。
- 9 参加費 1人 3,200円程度（食費3食分、保険料、活動費、諸経費等）
- 10 宿泊室 定員8人の部屋に参加者2～4人程度で宿泊します。
- 11 日 程 集合：蔵王自然の家 解散場所：蔵王自然の家



リフレッシュ in 蔵王
申し込みフォーム

11月7日(土)		
9:30	【受付】	中央ホール
10:00	【開講式】	オリエンテーション室
10:30	【ハイキング】	紅葉の野鳥の森～澄川を歩きます。 案内 蔵王の自然の家登山支援ボランティアの皆様
12:00	【昼食】	ハイキングをしながら、持参した弁当を食べます。澄川での昼食を予定しています。
14:00	【自然の家着】	
14:30 ～ 16:30	【竹灯籠作り】	世界で一つだけの竹灯籠を作ります。
17:00	【夕べのつどい】	
17:30	【夕食】	自然の家食堂
18:30 ～ 21:30	【リラックスタイム・温泉入浴】	・オリエンテーション室で参加者同士の交流を深めます。作製した世界で一つの竹灯籠を灯して、ゆったりお過ごしください。 ・5年ぶりに、自然の家に温泉が復活しました。時間の許す限り、ゆっくりと温泉をお楽しみください。
22:00	【消灯・就寝】	明日の活動のためにしっかり休みましょう。

11月8日(日)	
6:00	【起床】 身支度や部屋の掃除をします。
7:00	【朝のつどい】 ラジオ体操や当日の予定を確認します。
7:30	【朝食】 自然の家食堂
8:45	【荷物移動】 オリエンテーション室、または車に荷物を移動してください。
9:15 ～ 11:30	【野外炊飯】 ダッチオーブンなどを使って昼食を作る、「大人の野外炊飯」です。
11:30 ～ 13:00	【昼食】 野外炊飯場 【後片付け】
13:00	【閉講式】 オリエンテーション室
13:15	【解散】 気を付けてお帰りください。 【温泉入浴】 お帰りの前に、温泉に入浴していただくこともできます。

12 準備物・持ち物

☐ 参加費 3,200 円程度 (11/7 受付時にお支払いください。) ☐ 1 日目の昼食

☐ 健康保険証 ☐ 上履き

☐ 飲み物 (自然の家には飲み物の自動販売機はありません。各自ご準備ください。)

※随時お湯の提供はできますので、お茶やコーヒーなど飲みたい方はご持参ください。コップもご持参ください。

☐ 入浴、洗面に必要なもの (浴場にシャンプー等は設置していません。各自準備してください。)

☐ 長袖・長ズボン ☐ 手袋 (軍手可) ☐ 雨具 (カッパ)

☐ 防寒着 (ハイキング時に必要に応じて着用します)

☐ 登山靴、または履きなれた運動靴 (ハイキング用)

※その他に常備薬など必要なものがありませんでしたら、各自の判断でご準備ください。

13 その他

- ・ ヘアドライヤーの使用は可能です。決められたコンセントでのみ使用できます。
- ・ リラックスタイム (11/7 18:30～21:30) では、参加者が持参したものをオリエンテーション室内で飲食することができます。
- ・ 応募者多数の場合は、抽選になります。結果については、応募された全ての方に連絡します。
- ・ 参加確定後のキャンセルは、10月31日(土)17時以降からは、キャンセル料が発生します。
- ・ 非常災害または感染症の流行等により事業の中止や内容を変更する場合があります。あらかじめ御了承ください。



蔵王自然の家
ウェブサイト