



## 1 利用にあたって

はじめに	2
利用基準	2
利用申込方法	3
利用当日までの流れ	3
施設概要	4
利用にかかる費用	6

## 2 自然の家の生活

円滑な生活のために お願いしたいこと	8
持ち物	8
標準生活時間	9
入所前の準備	9
入所時	10
活動プログラム	10
食事	11
入浴	11
宿泊室の利用法	12
退所日	12
健康管理	14
安全管理	14
その他	15

## 3 活動プログラム

登山・ハイキング	16
野外・自然体験活動	24
スポーツ	
・レクリエーション活動	26
創作活動	28
調理活動	32
冬季限定活動	35
その他の活動	35
活動プログラム一覧	36
備品一覧	38

## 4 利用計画の作成

利用計画作成の 5ステップ	40
利用計画書の記入例	41

## 付録

## なす高原自然の家 案内図