



令和 7 年度体験活動

プログラムガイド

更新：2025 年 2 月 6 日

体験活動プログラムガイドについて

スズカトの活動体験プログラム

同じ団体の仲間や学校のお友だちなど、様々なグループがスズカトでの時間を過ごすことで、一つのチームになれるような体験活動プログラムをご用意しました。

サクッと気軽に楽しめるものから、夢中になって作りこむもの、公園内の自然を味わいながら体験できるもの、屋内でワイワイガヤガヤ集えるものなど、幅広いラインナップをご用意しています。

アイコン



『SDGs』とは？

「持続可能な開発目標」です。SDGs（Sustainable Development Goals）は、「誰一人取り残さない（leave no one behind）」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17の目標と169のターゲットから構成されています。

『森林環境教育』とは？

森林の中での様々な体験活動を通じて人々の生活や環境と森林との関係について学び、森林の持つ多面的な機能や森林整備と木材利用の必要性などに対する理解を深める教育のことです。

スズカト環境教育の取り組み

スズカトでは、「SDGs」運動推進の一環として、3R（スリーアール）：Reduce（リデュース→ゴミを減らす）・Reuse（リユース→再使用）・Recycle（リサイクル→再生利用）を起こし、このアクションによって、可能な限りゴミを減らすことによるゴミ焼却、埋立による環境負荷を軽減し、限りある資源を大切にし、繰り返し使用することが可能となる社会の実現に少しでも貢献できるよう運営して参ります。どうかこの趣旨にご賛同いただき体験活動にもご参加いただきますよう、お願いいたします。



はじめに

①プログラムについて

○スズカトの体験プログラムは、すべて団体様主導のプログラムとなります。活動に必要な備品の準備・説明指導・活動場所の管理はスズカトで行いますが、活動中の安全管理や参加者のケア、アレルギーの対応・対策等は団体様で行ってください。大人の方もお子様も、みんなで相談し協力しながら活動をお楽しみください。

○活動予約時及び、活動前にはプログラムガイドとプログラム詳細を熟読ください。基本的な体験活動に関わるすべての情報を集約していますが、「内容が分からない」「さらに詳細を知りたい」「配慮が必要な参加者が多い」等がございましたらお気軽にお問い合わせください。

○体験プログラムを複数行う場合は、指導体制の観点からプログラムとプログラムの間を 30 分程度空けてください。また、12：00～12：45 の間は、すべてのプログラムへの指導に入らず、事務所駐在時間となります。活動内容を決める際にはご留意いただきますようお願いいたします。

○表示料金は、原則「1プログラムあたり 1～2 名の指導者配置」の金額設定となります。

○表記にある「プログラム説明」は、プログラム開始時の説明と終了時の振り返りを指しています。すべてのプログラムにおいて、活動中の安全管理や参加者の監視は団体様の責任によって行ってください。

○団体様だけ（活動場所も要予約）での活動や、食材・備品を持ち込んでの活動（活動開始から終了までと片付け含む）をご希望される場合は、事前にご相談ください。

○複数指導者を希望される場合は、事前にご相談ください。なお、ご希望に添えない場合もございますことを予めご了承ください。

○指導は、レクリエーションインストラクター等のスポーツ指導資格やキャンプディレクター等のキャンプ協会の資格を有するスタッフが行います。

○キャンプファイヤーも含め、すべてのプログラムにおいて、21：00 までに（片付け込）プログラムが終わるようスケジュールを組んでください。

②キャンプファイヤーについて

○キャンプファイヤー・キャンドルファイヤーは、団体の自主活動となり、指導は行いません。但し、施設管理上スタッフは事務所に駐在しています。また、キャンプファイヤーを実施する場合は、団体様で消防署への火気使用申請も忘れず行ってください。強風の恐れがある場合、安全の観点から規模の縮小または、中止とさせていただく場合もございます。

○キャンプファイヤー実施の場合、前のプログラムから 1 時間程度、時間を空けてください。（例：野外炊事～18：00、キャンプファイヤー19：00～）

○キャンプファイヤーを実施できる場所は 1 か所のみとなり、同日に複数団体がキャンプファイヤーを希望した場合は、団体様同士で相談の上、キャンプファイヤーとかがり火どちらか（2 団体ともキャンプファイヤーは不可）で 1 時間以上時間を空けての実施であれば同日実施が可能です。

③雨天時プログラムについて

○プログラムが雨天で実施できなくなる場合もあります。予め各団体にて「雨天時用サブプログラム（団体自主プログラムも含む）」をご準備ください。

④アレルギー（宗教食）対応について

○「体験活動」の食材については、アレルギー（宗教食）がある場合の個別対応はしていません。団体様で個別食をご用意ください。なお、カレーライスについては、ヴィーガン食のみ対応ができますので、別途ご相談ください。

○「カレーライス」・「カートンドック」・「ミニピザ」は各プログラム説明欄に食材を記載しておりますのでご確認ください。

⑤キャンセル料について

○ご宿泊日の 30 日前から、以下の項目にキャンセル料が発生いたします。 【※30 日～2 日前：10％ ／ 前日（17：30 まで）：50％ ／ 当日：100％】

お食事料金

・食材を扱う体験プログラムには既定のキャンセル料が発生いたします。

日帰り利用で予約した館内施設

・すべての利用料が発生する活動場所において、予約していたが使用しなかった場合は、キャンセル料が発生いたしますので、予めご了承ください。

その他

・インフルエンザ・コロナウイルスなどの理由でのキャンセルの場合においてもキャンセル料が発生いたします。天災や行動制限が発令された場合は、別途対応をいたします。また、ご予約の全キャンセル、一部キャンセルともにキャンセル規定は同じです。

⑥その他

○運営の都合により内容が変更になる場合がございますことを予めご了承ください。必ず活動前にホームページから最新版の資料を確認いただき、変更があった場合は団体様でご対応ください。

○プログラムについての質問等はプログラム担当者が対応しますので、スズカトへ別途ご連絡ください。また、体験活動プログラムガイドやプログラム詳細に表記の間違いや、分かりにくい箇所がございましたら、予約時にお知らせいただけますと幸いです。更新材料とさせていただきます。

プログラム一覧表

○体験プログラム活動	○創作プログラム活動
1. 野外炊事 カレー作り (薪割り、火起こし体験を含む)	1. 焼き杉 2. 葉っぱのしおり (公園と施設内を利用)
2. キャンプファイヤー① キャンプファイヤー② (かがり火)	3. フォトフレーム (公園と施設内を利用) 4. たたき染 ※定員 30 名程度
3. LED キャンドルファイヤー	5. 草木染 ※定員 30 名程度
4. フィールドビンゴ (森の宝さがし)	6. 飾り炭 (火起こし体験を含む)
5. オリエンテーリング	7. 伊勢型紙
6. フォトテーリング	8. 勾玉作り
7. 室内 (雨天) レクリエーション	○研修プログラム活動
8. 秘密基地づくり	1. チームビルディング研修
9. カートンドッグ作り	2. 課題解決型研修
10. ミニピザ作り	3. 野外活動危険予知研修
	4. 野外活動体験研修 (ボランティア・青少年育成)
	5. テント設営研修 (体験)
	6. 自然学習レクリエーション研修

■体験プログラム活動

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
1	野外炊事 火起こし&カレー作り (薪割り) 対象：小学生～ 定員：1班 ～8名程度 ※最大 25 班 200 名 時間：150 分～240 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 ★食材発注の関係上、必ず 2 週間前までに予約を確定してください。未予約の場合は実施できません。 ★ヴィーガン食が必要な場合は、別途お問い合わせください。 	ねらい 自分たちで火を起こし、野菜を切って調理をおこないます。道具の特性や使い方、そして使った後の管理や、道具を大切に扱うことなども学びます。また、仲間と役割分担をしながら活動を行うことで、協力や達成を体験的に学びます。 野外炊事セットについて 野外炊事のプログラムをご予約の場合、カレーライスの料金を野外炊事セット（班数分）とアルファ米（人数分）が付属します。野外炊事セットは最大 25 セットの提供となり、500 円（税込）で野外炊事セットのみの提供（別途炊飯場予約と持ち込み）も可能です。 ライスについて スズカトの野外炊事では、「アルファ米」を提供しています。アルファ米を食べる機会を提供させていただき、防災意識を高めることを目的に導入しています。 50 名分を一度に作れるキットと 1 人用バックを人数に合わせて提供します。 薪割りについて（実施の場合プログラム時間に含む） 薪割り体験の実施は必須ではありません。体験を希望される場合は事前にご予約ください。なお、薪割り台は、安全の観点から 5 台程度の提供とさせていただきます。実施する場合、購入いただいた薪を使用します。 食材 じゃがいも・ニンジン・玉ねぎ・豚肉・アルファ米・カレーフレーク（アレルゲンフリー） ※アレルギーの対応はいたしかねます。対応が必要な場合、各団体で別食をご用意ください。 行程 ①野菜を切り、お鍋に入れる ②野菜がかくれるぐらいまで水を入れる ③お鍋の底にクレンザーか洗剤を塗る ④カマドにお鍋を置く ⑤沸騰させ、お肉を入れる→煮込む ⑥火が通ったらカレーフレークを入れよく混ぜる	【料金】 ○カレーライス 700 円/1 名 ○薪代（必須） 300 円/1 束 ※薪の束を崩した時点で「使用薪」としてカウントいたします。 ○追加アルファ米 300 円/1 バック 【センター備品】 ○野外炊事セット ・おたま×1 ・ピーラー×2 ・ボール×2 ・ザル×2 ・さいばし×1 ・スプーン×2 ・三角コーナー×1 ・なべ（大）×1 ・包丁×2 ・まな板×2 ○薪割り台 ○やかん ○なべしき ○火ばさみ ○薪 【購入可能備品】 ○ゴミ袋 500 円/1 枚 ※購入した場合、スズカトで回収いたします。	【服装】 ヤケド防止のため、綿素材の長袖長ズボン、帽子着用を推奨します 【個人装備】 ・軍手（綿 100%滑り止め無） ・食器、スプーン類 ・飲み物 【団体装備／班数分】 ・マッチまたはライター ・スポンジ ・金（板）たわし ・食器用洗剤 ・クリームクレンザー ・新聞紙 ・ふきん（ダスター） ・手洗いせっけん ・救急セットなど ・スズカトでゴミ袋を購入しない場合、ゴミ袋を持参 

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
2	キャンプファイヤー 対象：幼児～ 定員：最大 200 名程度 (かがり火 100 名程度) 時間：～90 分 会場：多目的広場 天候：雨天中止 ※追加薪（任意）300 円で用意が可能です。火力を維持したい、長時間実施したいなどの場合、別途予約してください。 ※強風の場合、安全の観点から中止とする場合もございます。 ※必ず、団体様で消防署への火気利用申請を行ってください。 ※実施の判断は 1 時間前までとし、薪組み後は実施できなかった場合も料金が発生します。 ★活動中の指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 	キャンプファイヤー① ※実施は 1 日 1 団体とさせていただきます。 ※トーチは最大 8 本までとなります。 ※実施可能時間は 21：00 までとなります。 ねらい 1 つの火を輪になって囲み、キャンプソング・ゲーム 大会・ダンス披露などを行うことで、参加者の連帯感 や親睦を深めます。 グループ活動の発表の場としても活躍します。	【料金】 ○6,000 円/1 式 ・保護鉄板 ・井桁用薪 ・灯油 ・トーチ ・火種布 ・ポータブル電源 ・音響類 ・片付け道具	【服装】 ヤケド防止のため、綿素材の長袖長ズボン、帽子着用を推奨します 【団体装備】 ・音源 ・火の神様等の衣装 ・救急セットなど  
	キャンプファイヤー②（かがり火） ※実施は 1 日 1 団体とさせていただきます。 ※トーチは最大 8 本までとなります。 ※実施可能時間は 21：00 までとなります。 ※ポータブル電源・音響類が必要な場合は、別途有料レンタル必要 ねらい かがり火を囲んで、静かな時間を過ごしましょう。 プログラムの終わりや、振り返りにも活躍します。 キャンプファイヤー①より、規模の小さいファイヤーになります。	【料金】 ○3,000 円/1 式 ・保護シート ・かがり火薪 ・かがり火台 ・灯油 ・トーチ ・火種布 ・片付け道具		
3	LED キャンドルファイヤー 対象：幼児～ 定員： 総合研修館の場合 200 名程度 大研修室の場合 90 名程度 時間：～90 分 会場：総合研修館・大研修室 天候：全天候実施可 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 	ねらい 静かな雰囲気の中、LED ロウソクのやさらかい明かりを楽しみます。 活動の振り返りをおこなう場合にも適しています。 LED ろうそく、燭台等はセンターにあります。 ※特殊サイズ・カラーの LED ロウソクが必要な場合は、各団体でご用意ください。 ※実施可能時間は 21：00 までとなります。 	【料金】 ○2,000 円/1 式 ・燭台 ・ロウソク×50 ・スイッチ付 ロウソク×8 ○追加 LED ロウソク 1 個 50 円	【服装】 うごきやすい服装 総合研修館の場合、上履き 【団体装備】 ・音源類 ・音響類 ・救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
4	フィールドビンゴ (森の宝さがし) 対象：幼児～ 定員：1班 ～8名 何班でも可 時間：60分～90分 会場：公園内 天候：雨天相談 ※小雨の場合、雨具持参の団体様は実施可能。 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 	ねらい センター・公園内にある自然を、見る、触る、聴く、嗅ぐ等の感覚を使って感じます。 「つるつるしたもの」「いいにおいのするもの」などの課題を班の仲間と話し合い、相談・共有しながら見つけていきます。 ビンゴカードを各班に配布し、フィールド内で見つけたらチェックしてより多くのビンゴを完成させます。 ※1グループにつき1個程度、時計をお持ちください。  写真：日本シェアリングネイチャー協会	【料金】 ○500円/1班 【センター備品】 ○フィールドセット ・えんぴつ ・バインダー ・ビンゴカード ・ブルーシート ・収集ボックス	【服装】 野外活動ができる服装 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど ・カッパ（雨天の場合） ・腕時計 【団体装備】 救急セットなど
5	オリエンテーリング 対象：幼児～ 定員：1班 ～8名 何班でも可 時間：60分～120分 会場：公園内 天候：雨天相談 ※小雨の場合、雨具持参の団体様は実施可能。 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 	ねらい 地図にある番号をたよりに、設置されたポイントを探し、クイズやゲームに挑戦します。公園内を歩きながら生き物・自然のものもたくさん探してみましょ。 センター内で実施するため、時間や活動範囲を調整することができます。また、利用者の施設理解（どこに何があるか）を助けます。 コースは、「ショートコース/約60分」・「セミロングコース/約90分」・「ロングコース/約120分」からお選びください。コース地図や、用紙は当日お渡し致します。 ※活動時間や気温等により設置ポイントを減らした内容でも実施可能です。事前にご相談ください。 ※事前に実施するコースをお知らせください。 ※1班につき1個程度、時計をお持ちください。  ★上記のような地図にいくつかのポイントを書いて渡します。	【料金】 ○500円/1班 【センター備品】 ○フィールドセット ・えんぴつ ・地図 ・解答用紙 ・バインダー	【服装】 野外活動ができる服装 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど ・カッパ（雨天の場合） ・腕時計 【団体装備】 救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
6	フォトテリング 対象：幼児～ 定員：1 班 ～8 人名 何班でも可 所要時間：60 分～120 分 会場：公園内 天候：雨天相談 ※小雨の場合、雨具持参の団体様は実施可能。 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 	ねらい 地図にある写真だけをたよりに、設置されたポイントを探し、クイズやチャレンジポイントに挑戦します。公園内を歩きながら生き物・自然のものをたくさん探してみよう。 コースは、「ショートコース/約 60 分」・「ロングコース/約 120 分」からお選びください。コース地図や、用紙は当日お渡し致します。 ※活動時間や気温等により設置ポイントを減らした内容でも実施可能です。事前にご相談ください。 ※事前に実施するコースをお知らせください。 ※1 班につき 1 個程度、時計をお持ちください。  ★上記のような地図にいくつかのポイントを書いて渡します。	【料金】 ○500 円/1 班 【センター備品】 ○フィールドセット ・えんぴつ ・地図 ・解答用紙 ・バインダー	【服装】 野外活動ができる服装 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど ・カッパ（雨天の場合） ・腕時計 【団体装備】 救急セットなど
7	室内（雨天）レクリエーション 対象：幼児～ 定員：100 名程度 時間：～120 分 会場：総合研修館 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 集団の中に笑顔を増やし、お互いの関係をより親密にするために、アイスブレイクやレクリエーションを取り入れることは有効です。 各団体の対象年齢やねらいに沿ってレクリエーションの内容を計画します。 ※対象の年齢・活動時間に応じて内容を変更します。 ※事前にねらいや実施したいことなどをご相談ください。 ゲーム一例 ・ジャンボじゃんけん ・ステレオゲーム ・キャッチ ・貨物列車 ・伝言ゲーム ・新聞紙ゲーム 等 	【料金】 ○指導料 60 分/3,000 円 ○冷暖房費 1 回/3,100 円 ※空調は、活動時の「暑さ指数」や「寒さ」によってスズカトスタッフが調整します。使用しなかった場合は、お知らせします。 【センター備品】 プログラムによる	【服装】 運動ができる服装 室内シューズ 【個人装備】 ・飲み物（多めに） ・必要により汗拭きタオル 【団体装備】 救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
8	秘密基地作り 対象：幼児～ 定員：1 班 ～5 人名 50 名程度 時間：60 分～180 分 会場：公園内 天候：雨天相談 ※小雨の場合、雨具持参の団体様は実施可能。 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。  	ねらい 公園内のフィールドで、自然のものを利用し、自分たちの「秘密基地」を造ります。 いろいろな色・形で自分たちの「家」をデザインしてみましょう。 秘密基地作りに必要な道具の、安全な使い方も学びます。 ※対象の年齢に応じて活動場所を選定します。 ※屋外のフィールドで木材やロープなどを使用します。 特に怪我などに注意するよう事前学習を推奨いたします。 	【料金】 ○500 円/1 班 【センター備品】 ○基地づくりセット ・ブルーシート ・麻ひも ・サランラップ ・アルミホイル ・はさみ ・（のこぎり）	【服装】 野外活動できる服装 虫刺されや怪我防止のため、長袖長ズボン、帽子着用を推奨します 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど ・軍手 【団体装備】 救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
9	カートンドッグ作り 対象：幼児～ 定員：1 班 ～8 名 ※最大 25 班 200 名 所要時間：120 分～180 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 ★食材発注の関係上、必ず 2 週間前までに予約を確定してください。未予約の場合は実施できません。 	ねらい 特別な道具を使わず、美味しいホットドッグを作しましょう。 手に入りやすい紙パックを使ったアウトドア料理でキャンプ気分を味わいましょう。 食材 ロールパン（約 20cm サイズ）・キャベツ・ウインナー・ケチャップ ※アレルギー・宗教食等の対応はいたしかねます。対応が必要な場合、各団体で別食をご用意ください。 行程 ①キャベツを千切りにする ②パンにキャベツとウインナーをはさむ ③パンをアルミホイルで二重につつむ ④カマドの網の上にならべる ⑤紙パックの端に火をつける  ⑥紙パックがすべて燃え尽きたら完成 	【料金】 ○300 円/1 個 ○薪代 300 円/1 束 （必要に応じ） ※薪はパンの焼きが足りない時や、さらに過熱をしたい場合に使用します。 【センター備品】 ○野外炊事セット ※No.1 を参照 ※鍋は入りません ○火ばさみ ○（薪） 【購入可能備品】 ○ゴミ袋 500 円/1 枚 ※購入した場合、スズカトで回収いたします。	【服装】 ヤケド防止のため、綿素材の長袖長ズボン、帽子着用を推奨します 【個人装備】 ・軍手（綿 100%滑り止め無） ・食器 ・飲み物 ・紙パック（1ℓ） ※1 個つき 1 パック必要 【団体装備／班数分】 ・マッチまたはライター ・スポンジ ・食器用洗剤 ・新聞紙 ・ふきん（ダスター） ・アルミホイル ・手洗いせっけん ・救急セットなど ・スズカトでゴミ袋を購入しない場合、ゴミ袋を持参

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
10	ミニピザ作り 対象：幼児～ 定員：1 班 ～5 名 30 名程度 所要時間：120～180 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★活動中の各班への指導および安全管理は、団体の管理下で行ってください。 ★食材発注の関係上、必ず2週間前までに予約を確定してください。未予約の場合は実施できません。 	ねらい 生地に食材をのせ、グリルで焼きます。 どんな味にするか、どんなピザにするかお友だちと考えながら調理や焼く行程を楽しみましょう。 食材 トルティーヤ生地（直径 20cm 程度）・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・ピザソース・チーズ・オリーブオイル ※アレルギー・宗教食等の対応はいたしかねます。 対応が必要な場合、各団体で別食をご用意ください。 行程 ①グリルに炭をおこす ②食材を細かく切る ③生地にピザソースと食材をのせる ④ピザグリルで焼いて完成 ※1 枚が焼きあがるのに 10 分程度かかります。 食べるタイミングに順番ができてしまいますので、出来上がったものから切り分けて食べる等でご対応ください。  	【料金】 ○500 円/1 枚 ○炭代（必須） 600 円/1 グリル 【センター備品】 ○野外炊事セット ※No.1 を参照 ※鍋は入りません ○ピザグリル （最大 10 台） ○ピザストーン ○ピザカッター ○ピザビール ○トング ○火ばさみ ○炭 【購入可能備品】 ○ゴミ袋 500 円/1 枚 ※購入した場合、スズカトで回収いたします。	【服装】 ヤケド防止のため、綿素材の 長袖長ズボン、帽子着用を推奨します 【個人装備】 ・軍手（綿 100%滑り止め無） ・食器 ・飲み物 【団体装備／班数分】 ・マッチまたはライター ・スポンジ ・金（板）だわし ・食器用洗剤 ・新聞紙 ・ふきん（ダスター） ・アルミホイル ・手洗いせっけん ・救急セットなど ・スズカトでゴミ袋を購入しない場合、ゴミ袋を持参

■創作プログラム活動

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
1	焼き杉 対象：小学4年生～ 定員：1班 ～6人名 200名程度 時間：90分～180分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい センターで過ごした思い出として、杉の板を焼き、磨き上げてプレートを作ります。 このプレートに、絵や文字を書いてオリジナルプレートにします。 看板や壁掛けや、部屋の表札として飾ることが出来ます。 ※ガスバーナー1～2台につき、大人1名が安全監視を行ってください。 ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 ※ヤケド防止のため、活動中は必ず綿製の長袖を着用ください。 行程 ①ガスバーナーを使用し、カマドで板を焼く ②焼いた板を濡れ雑巾で冷ます ③たわしを使って板を磨く ④絵や文字を書いて紐を取り付けたら完成	【料金】 ○指導料 1,000円/1クラス ※1クラス～30名 ○材料費 350円/1個 【センター備品】 ○焼き杉セット ・ガスバーナー ・ボスカ ・たわし ・ぞうきん ・杉板 ・紐とヒートン ・火ばさみ 	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 ヤケド防止のため綿製の長袖 【個人装備】 ・軍手（綿100%滑り止め無） ・綿製の長袖（火傷防止のため） ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど 【団体装備】 ・新聞紙（1班/1部） ・救急セットなど 
2	葉っぱのしおり 対象：幼児～ 定員：1班 ～5名 100名程度 所要時間：60分～120分 会場：施設内研修室 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 台紙にお持ち込み頂いた葉っぱを貼り、思い出や日付などを書き込んで、ラミネート加工をします。パンチで開けた穴にリボンを通して出来上がりです。 ※使用する草花は乾いた状態のものを事前にご用意ください。 ※当日、公園内の草花を利用する場合は、要相談。（屋外活動も含む場合は、活動時間も調整必要） ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 行程 ①草花等を台紙と一緒にラミネート用紙にはさむ ②飾り付けをする ③ラミネートをし、穴をあける ④紐を通して完成	【料金】 ○指導料 1,000円/1クラス ※1クラス～30名 ○材料費 250円/1枚 【センター備品】 ・ラミネーター ・ラミネート用紙 ・ひも ・台紙 ・色紙 ・色ペン ・のり	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 ・草花など 【団体装備】 ・新聞紙（1班/1部） ・救急セットなど 

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
3	フォトフレーム 対象：幼児～ 定員：1 班 ～5 名 100 名程度 所要時間：90 分～120 分 会場：施設内研修室 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 台紙にお持ち込み頂いた木の実や枝をつけ、オリジナルのフォトフレーム（写真たて）を作ります。自然のものをを使ったデザインを楽しみましょう。 当日、<u>写真（L 版サイズ）</u>をお持ちいただければ、写真も貼り付け可能です。 ※使用する木の実や枝等は事前にご用意ください。 ※当日、公園内の木の実などを利用する場合は、要相談。（屋外活動も含む場合は、活動時間も調整必要） ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 ※写真の貼り付けを希望する場合は<u>団体様</u>でご用意ください。 行程 ①台紙から使うパーツを切り出す ②木の実をつける ③色ペンで飾り付ける （④写真をつける）	【料金】 ○指導料 1,000 円/1 クラス ※1 クラス～30 名 ○材料費 350 円/1 個 【センター備品】 ・台紙 ・はさみ ・ボンド ・両面テープ ・色ペン	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 ・木の実・枝など ・必要に応じ写真（L 版） 【団体装備】 ・新聞紙（1 班/1 部） ・救急セットなど 
4	たたき染め 対象：幼児～ 定員：30 名程度 所要時間：90 分～120 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい お持ち込みいただいた草花をたたいて染める「たたき染め」の技法をつかって布を染めてオリジナルのハンカチやトートバック作ります。 ※お持ちいただく草花は、なるべく「みずみずしく」、「柔らかい」ものをお選びください。乾燥していたり、固い葉っぱだと色が出ない場合があります。 ※公園内の草花を利用する場合は、要相談。 ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 行程 ①布の上に葉っぱを並べる ②養生テープまたはサランラップで固定する ③下にマットを引き、ゴムハンマーでたたく ④色が転写できたら完成	【料金】 ○指導料 1,000 円/1 回 ○材料費 ハンカチ 250 円/1 枚 トートバッグ 450 円/1 枚 【センター備品】 ・ゴムハンマー ・養生テープ ・サランラップ ・カッターボード ・新聞紙	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 ・草花など 【団体装備】 ・新聞紙（1 班/1 部） ・救急セットなど 

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
5	草木染 (しぼり染め) 対象：幼児～ 定員：30 名程度 所要時間：120 分～180 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 草花や野菜などの自然の色を用いて染める「草木染」の技法をつかって布を染めます。 オリジナルのハンカチ、トートバック作りましょう。 クチナシの実を使って染めます。染めた後は、明るい黄色に染まります。 行程 ①布を絞ったり結んだりして模様をつける ②染め液と媒染液に交互に着けこむ ③色が定着したら完成 ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 ※草木染の特性上、ハッキリとした色には染まりません。草木染独特の淡い色味をお楽しみください。 ※染めた後に色が変化する場合もございます。また、洗濯等でも色が変化する可能性がございます。 ※染色中は待ち時間が発生します。	【料金】 ○指導料 1,000 円/1 回 ○材料費（染液込） ハンカチ 450 円/1 枚 トートバッグ 650 円/1 枚 【センター備品】 ・原液 ・媒染液 ・ほし竿 ・ばんじゅう、箱類 ・輪ゴム ・ビー玉 ・トング	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 ・持ち帰り用のビニール袋 ・軍手 【団体装備】 ・救急セットなど 
6	飾り炭 (火起こし含む) 対象：小学生～ 定員：1 班 ～6 名 ※最大 20 班 120 名 所要時間：120 分～180 分 会場：第一 or 第二炊飯場 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい センター内で採取、または、お持ち込み頂いた木の実・枝葉・折り紙などを使って、カマドで火を起こし、炭焼き体験をします。 そのままにしておくのと朽ちていくだけのものを有効活用し、できたものは作品として持ち帰ります。 ※使用するスチール缶は団体様でご用意ください。 (レンタルの用意もございます) ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、お願いする場合もございます。 行程 ①カマドに火を起こす ②スチール缶に木の実などを入れ、しっかりとフタをする（重石をのせると良い） ③穴から煙が出なくなるまで火にかける ④缶が冷めてから中身を取り出し、コースターに飾り付ける	【料金】 ○指導料 1,000 円/1 クラス ※1 クラス～30 名 ○材料費 250 円/1 個 ○薪代（必須） 300 円/1 束 ○レンタル缶 100 円/1 缶（30 cm × 30 cm × 高さ 15 cm 程度） 【センター備品】 ・レンタル缶（最大 25 缶） ・薪 ・コースター（直径 10cm 程度） ・ボンド、色ペン ・火ばさみ	【服装】 ヤケド防止のため、綿素材の長袖長ズボン、帽子着用を推奨します。 【個人装備】 ・飲み物 ・軍手（綿 100% 滑り止め無） ・木の実・枝・折り紙など 【団体装備】 ・マッチまたはライター ・救急セットなど ・新聞紙 ・スチール缶 (持参の場合、フタの中心に直径 5mm 程度の穴をあける) 

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
7	伊勢型紙 対象：小学5年生～ 定員：30名×5クラス程度 所要時間：90分～150分 （色紙は作業時間が長くなります） 会場：施設内研修室 天候：全天候実施可 ※研修室のセッティング・片付けは団体様で行ってください。 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 鈴鹿市の伝統工芸である「伊勢型紙」の創作活動を体験します伊勢型紙の歴史も学習しながら、しおりや色紙作りに挑戦してみましょう ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、願うする場合もございます。 行程 ①持参した図案と渋紙をホチキスでとめる ②スタッフの指示をよく聞き、ケガに注意しながらカッターを使って原画通りに切り抜く ③しおりの場合、紐をつける。色紙の場合は糊付けをして完成。 	【料金】 ○指導料 2,000円/1クラス ※1クラス～30名 ○材料費 しおりセット 300円/1人 色紙 400円/1人 【センター備品】 ・渋紙 ・カッターマット ・カッター ・ホチキス	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 ・色紙原画 ※活動2週間前までに、「伊勢型紙発注表」をご提出ください。 【団体装備】 ・救急セットなど 
8	勾玉作り 対象：小学3年生～ 定員：30名×3クラス程度 所要時間：90分～120分 会場：施設内研修室 （※中研修室以外） 天候：全天候実施可 ※研修室のセッティング・片付けは団体様で行ってください。 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 制作キットを用いて、オリジナル勾玉を作ります。 ※作品の状況によっては、後日センターへ取りに来ていただくよう、願う場合もございます。 行程 ①エンピツを使いロウ石に作りたい形を下書きする ②粗目やすりを使ってロウ石を削る ③形ができてきたら、耐水ペーパーと水で磨く ④紐を通して完成  	【料金】 ○指導料 1,000円/1クラス ※1クラス～30名 ○材料費 600円/1人 【センター備品】 ・勾玉キット ・やすり ・バケツ ・水 ・ぞうきん	【服装】 クラフトができる汚れても良い服装 【個人装備】 ・飲み物 【団体装備】 ・キッチンペーパーまたは、ティッシュ ※勾玉を拭く用1人2枚程度 ・救急セットなど 

■研修プログラム活動

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
1	チームビルディング 研修 対象： 新入社員研修・部活のチーム作りや子ども会やスポーツクラブのチーム作りなどに 定員：50 名程度 所要時間：60～120 分 会場：プログラムによる 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい 初めて出会った仲間、あるいは出会ってから日が浅い仲間同士が、様々な体験活動と一緒にやっていくことで、協力や相互理解を通し、関係性を構築していきます。 また、一緒に過ごす時間が長い仲間の新たな一面を発見する機会にもなります。 ※このプログラムを実施する場合は、事前に「ねらい」「内容」「対象年齢」等をご相談ください。その後プログラム内容を決定いたします。 	【料金】 ○指導料 60 分/3000 円 【センター備品】 プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい服装 【個人装備】 ・飲み物 ・屋外の場合、帽子 ・総合研修館の場合、室内シューズ ・筆記用具＋メモ用紙 【団体装備】 ・救急セットなど
2	課題解決型 研修 対象： 新入社員研修・部活のチーム作りや子ども会やスポーツクラブのチーム作りなどに 定員：50 名程度 所要時間：60～120 分 会場：プログラムによる 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。参加者の安全管理やケア等は団体様の管理下で行ってください。 	ねらい チームビルディングの発展型として、与えられた課題をグループのメンバーで解決していきます。 その過程で、一人ひとりの心の葛藤や、自分の気持ちを表すことの難しさに気づき、グループとしての成長を目指します。 ※このプログラムを実施する場合は、事前に「ねらい」「内容」「対象年齢」等をご相談ください。その後プログラム内容を決定いたします。 	【料金】 ○指導料 60 分/3000 円 【センター備品】 プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい服装 【個人装備】 ・飲み物 ・屋外の場合、帽子 ・総合研修館の場合、室内シューズ ・筆記用具＋メモ用紙 【団体装備】 ・救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
3	野外活動危険予知研修 対象： 野外活動やキャンプを実施する引率者・ボランティアリーダーなど 定員：50名程度 所要時間：60～120分 会場：プログラムによる 天候：全天候実施可 ★このプログラムはスズカトスタッフが指導を行います。 	ねらい 団体の指導者やボランティアリーダー等、キャンプや野外活動などでグループを担当する人、引率責任者となる人を対象に行います。 危険を回避するためには、事前にどの程度のリスクが見込まれるかを想像し、予測しておくことが有効です。このトレーニングでは、実際の状況を想定しながら、そこに見え隠れする危険の芽を見つけるワークショップを行います。 ・座学「危険予知」とは何か。 ・ワークショップ「危険の芽を探せ」 等 ※このプログラムを実施する場合は、事前に「ねらい」「内容」「対象年齢」等をご相談ください。その後プログラム内容を決定いたします。	【料金】 ○指導料 60分/3000円 【センター備品】 プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい服装 【個人装備】 ・飲み物 ・屋外の場合、帽子 ・総合研修館の場合、室内シューズ ・筆記用具＋メモ用紙 【団体装備】 ・救急セットなど 
4	野外活動体験研修（ボランティア・青少年育成） 対象：野外活動やキャンプを実施する引率者・ボランティアリーダーまたは、野外スキルを身につけたい教員、保育士の方など 定員：30名程度 所要時間：60～180分 会場：プログラムによる 天候：全天候実施可 ★このプログラムはセンタースタッフが指導を行います。 	ねらい 野外活動の指導や運営、ボランティアに興味がある方、アウトドアをこれから始めたい方を対象にした実践形式の体験研修です。主催事業での活動や指導をスムーズに行えるよう事前に活動内容を体験します。スズカトのボランティアスタッフとして活動できる人材の育成も目指します。 ※このプログラムを実施する場合は、事前に「ねらい」「内容」「対象年齢」等をご相談ください。その後プログラム内容を決定いたします。 	【料金】 ○指導料 60分/3000円 【センター備品】 プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい、野外活動ができる服装 【個人装備】 ・飲み物 ・屋外の場合、帽子 ・総合研修館の場合、室内シューズ ・軍手 ・筆記用具＋メモ用紙 【団体装備】 ・救急セットなど

No.	プログラム名	ねらい／内容	料金／備品	持ち物／服装 等
5	テント設営体験 対象：小学3年生～ 定員：1班 ～5名 25名程度（最大5張） 時間：60分～120分 会場：公園内 天候：雨天不可 ★このプログラムはセンタースタッフが指導を行います。 	ねらい ドーム型テントを仲間と協力して設営し、テント内の空間を楽しみましょう。 1人では立てることができないテントを仲間と立てることで、自然と会話が生まれ、団体の研修にも利用できます。 テント内で休憩したり、小ゲームをしたりサブプログラムも楽しみましょう。 組み立てやすいタイプですので、異年齢のグループでも比較的立てやすいものとなっています。 ※このプログラムを実施する場合は、事前に「ねらい」「内容」「対象年齢」等をご相談ください。その後プログラム内容を決定いたします。 	【料金】 ○指導料 60分/3000円 ○テント 300円/1張 【センター備品】 ○テントセット その他プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい、 野外活動ができる服装 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど 【団体装備】 救急セットなど
6	自然学習 レクリエーション 対象：幼児～ 定員：1班 ～5名 50名程度（最大10班） 所要時間：60分～120分 会場：公園内 天候：雨天相談 ※小雨の場合、雨具持参の団体様は実施可能。 ★このプログラムはセンタースタッフが指導を行います。 	ねらい 人間の持つ感覚をフルに活用し、全身で自然を感じる環境教育プログラムです。 アイスブレイクプログラムから始まり、徐々に感覚を研ぎ澄ましていながら、自然と一体になる体験をします。 私たちも自然の一部であり、その中で生活をしていることを体験的に学びます。 ゲーム性や自然活動性が高い研修プログラムです。 ※1グループにつき1個程度、時計をお持ちください。 	【料金】 ○指導料 60分/3000円 【センター備品】 ○バインダー ○えんびつ その他プログラムによる	【服装】 季節に合わせた動きやすい、 野外活動ができる服装 【個人装備】 ・帽子 ・飲み物（多めに） ・季節によって虫よけなど ・カップ（雨天の場合） ・腕時計 【団体装備】 救急セットなど  写真：日本シャアリングネイチャー協会

メ 毛