

～ リフレスなんでもやる隊【宿泊体験】～

9月の目標 : できることは自分でやろう

ドキドキわくわく宿泊体験です♪

みんなで協力して楽しい時間を過ごしましょう。

日 程 2026年9月26日（土）14：00
～ 27日（日）14：00
場 所 リフレスおおむた
持ち物 裏面



【タイムスケジュール】（※スケジュールは変更になる場合があります）

1日目（26日）		2日目（27日）	
14:00	開所式	6:30	起床
14:15	グループタイム		着替えほか
15:00	レクリエーション	7:00	朝食準備～片付け
16:00	夕食準備	9:00	荷物整理
17:50	夕食	10:00	レクリエーション
19:00	野外でレクリエーション	12:00	昼食準備～片付け
20:15	入浴	13:45	次回案内
21:30	就寝	14:00	解散

大牟田市立多目的活動施設 リフレスおおむた
〒837-0901 大牟田市大字四ヶ1221
Tel 0944-58-7777 Fax 0944-41-7300



リフレスHP



なんでもブログ



リフレスインスタ

担当 富田（トミーリーダー）・紫牟田（カルパスリーダー）・迫（イブリーダー）

服装

☐	長袖・長ズボン	動きやすいもので、汚れてもよいもの。
☐	くつした	はだしに靴は危険です。くるぶしが隠れるものを必ず履いてきてください。
☐	帽子	屋外活動の際に着用します。
☐	運動靴	履きなれたもの。

持ちもの

☐	すいとう	中身はお茶か水。なくなったらこちらで補給します。
☐	お米	2 合
☐	室内シューズ	上履きで OK です。
☐	牛乳パック	1 個
☐	ビニール袋	(大) (小) を適量 (ぬれたバスタオルや着替えを入れる用)
☐	着替え	下着やパジャマ (ジャージ)、2 日目に着る服など 必要に応じて
☐	洗面用具	歯みがきセットなど
☐	バスタオル	お風呂用
☐	タオル 2 枚	汗拭き用、お風呂用
☐	軍手	1 双
☐	筆記用具	
☐	くすりなど	補助が必要な場合は、保護者様からスタッフにお渡しください。

①持ち物や衣服はなるべく普段から使用しているもので、必ず名前の記入をお願いいたします。
下着や靴下などにも記入をお願いいたします。

②荷物を詰めるときは本人と保護者と一緒に、どこに何が入っているかを確認しながら準備してください。大きめのジップロックなどに分け、品名などを書いておくと便利です。

③おこづかい、ゲーム、カメラ、携帯電話、おもちゃ、おやつなどは持たせないでください。

持ちものや宿泊についてなど不明な点はお気軽にお問い合わせください。