

～ リフレスがまだす隊 [11月活動] ～

11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。

活動日 2026年11月7日（土）- 8日（日）
時 間 7日 14:00～8日 14:00
場 所 リフレスおおむた
持ち物 別紙参照



【タイムスケジュール】（＊あくまでも予定となります。予め、ご了承ください。）

1日目（7日）		2日目（8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	昼食準備～片付け
19:00	野外でレクリエーション	13:00	レクリエーション
20:15	入浴	13:45	閉講式
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



がまだすブログ



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）

持ち物

	チェック	持ち物	必要数	備考
着てくるもの		帽子	1つ	つばがあるもの
		下着	1組	
		シャツ、ズボン	1組	
		靴下	1組	
		靴	1足	普段は履きなれているもの
着替え		下着	1組	必要に応じて
		シャツ、ズボン	1組	必要に応じて
		靴下	1組	必要に応じて
		パジャマ	1組	必要に応じて（ジャージなど）
		長袖シャツ、長ズボン	1組	野外調理時に着用
お風呂 洗面具		バスタオル	1枚	
		タオル	1枚	
		洗面用具	1組	歯ブラシなど
その他		水筒	1つ	持ち歩きしやすいもの
		お米	2合	
		タオル	1-2枚	活動時の汗拭き用
		室内シューズ	1足	上履きでも可（雨天時使用）
		軍手	1つ	
		※ビニール袋1枚1枚にも名前を書いてください		
		ビニール袋（大）	適度	ぬれたバスタオルなどを入れる用
		ビニール袋（小）	適度	その他着替えなどを入れる用
		デイバッグ	1つ	おふろ移動時に使用
		牛乳パック 1L	1個	
		筆記用具	1式	えんぴつ、消しゴム
薬		虫よけ	1つ	必要に応じて

> 確認事項および注意事項

◇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。

◇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。

◇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。

◇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。

◇持ち物についてご不明な点、および宿泊にともなうご相談等ございましたら、お気軽にお尋ねください。