

親子でSUP&カヤック [午後の部]

SUP（スタンドアップパドルボード）&カヤックに乗って、家族で海を楽しもう！！

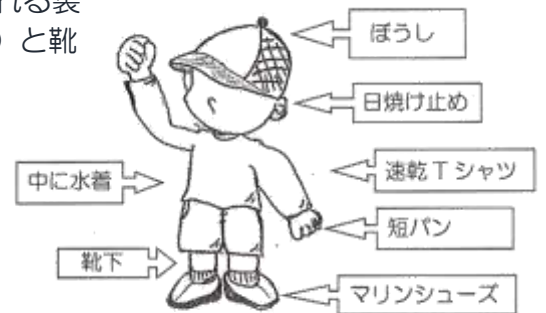
【日 程】7月2日（土）		
時 間	内 容	場 所
13時30分	受付開始 PFD（ライフジャケット）配布	少年自然の家 学生玄関前
13時40分	開講式 江井ヶ島海岸へ移動	少年自然の家 → 江井ヶ島海岸
14時00分	準備体操（砂浜でレクチャー・活動の注意説明など）	江井ヶ島海岸
14時10分	体験開始 一人乗りカヤックまたは、二人乗りカヤック SUP	江井ヶ島海岸 海
15時15分	体験終了 安全確認（点呼） 自然の家へ移動	江井ヶ島海岸 → 自然の家
15時30分	自然の家へ戻り PFD 回収 アンケート記入 閉講式	少年自然の家 学生玄関前
	閉講式の後、着替えをお願いします。	更衣室

【持ち物】

- 水筒（1人1ℓ程度） 日焼け止め 雨具（カッパ） タオル 参加同意書
- ビニール袋（ぬれたものを入れる袋） 参加費 お薬（必要な方のみ）
- マスク（集合時はマスク着用をお願いします） マスクを入れる袋
- 健康チェックシート 帰る時の着替え（下着も忘れずに！）と靴

【活動時の服装】※右の絵を参考にして準備してください。

- 帽子 水着 速乾性Tシャツまたは、ラッシュガード
- 短パン ぬれても良い靴下
- マリンシューズまたは、履き古したスニーカー
※クロックス・サンダル不可

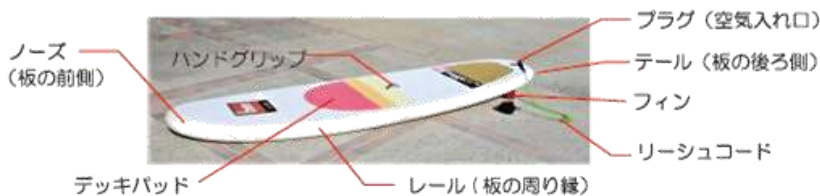


【その他】

- プログラム開始時には、活動できる服装で集合してください。
- 天候により活動時間、場所などが変更となる場合があります。
- 当日のケガ等については、応急処置及び、加入保険の範囲内で対応します。
- 悪天候が予測される場合は、イベントを中止いたします。
- 中止の際には、前日17時頃から順次、お電話にて連絡いたします。
- 欠席の場合は、必ず電話でお知らせください。
- ご不明な点、ご質問等お気軽にお問い合わせください。

【SUPとは？】

SUP＝スタンドアップパドルボードと大きなサーフボード
 空気で膨らませるインフレータータイプとリジッドタイプがある。
 パドルはシングルブレード。身長と同じくらいの長さの物を使う。



パドル＝上から、SUP用、ダブルブレードパドル、シングルブレードパドル
 ※ブレードには前・後（テール・フェース）がある



《お問い合わせ》

明石市立少年自然の家

〒674-0064 明石市大久保町江井島567

TEL:078-947-6181

(受付9時～17時)

FAX:078-948-5046

担当:永田