

















第 19 回 富山DMサマーキャンプ' 11 スケジュール (晴天時)

8月5日(金) 1日目		8月6日(土) 2日目		8月7日(日) 3日目	
時間	小児	父母	時間	小児	父母
5:00			5:00		
5:30			5:30		
6:00			6:00	起床(6:00)	
6:30			6:30	部屋の清掃・寝具の整頓(6:30)	
7:00			7:00	血糖測定(7:00)	
7:30			7:30	朝食(7:30~)【食堂】	
8:00	各自予約のバスに乗りましょう!		8:00	食堂で水筒にお茶を汲みましょう!	
8:30			8:30	立山山麓スキー場へ出発	
9:00	国立立山青少年自然の家到着		9:00		
9:30	受付(9:30~)【多目的ホール(大)】		9:30	ジップラインアドベンチャーに挑戦 (全員ゴンドラで上がります)	
10:00	開会式・オリエンテーション (10:00~)【多目的ホール(大)】		10:00	必要時補食	
11:00	各自荷物と靴を持って自室へ移動・シート配布		11:00	血糖・インスリン(グループ毎に)	
11:30	血糖測定(11:30~)【多目的ホール(小)】		11:30	昼食(お弁当)	
12:00	昼食(12:00~13:00)【食堂】		12:00	グループ毎に体調管理しながら登山(下山)します!	
12:30	グループ毎に座って食事をしましょう		12:30	下り坂が多いので走らず あわてずに降りて行きましょう	
13:00	インスリンは食堂でも打てます		13:00		
13:30	自己紹介・ゲーム		13:30		
14:00	(13:30~)【多目的ホール(大)】		14:00		
14:30			14:30		
15:00	おやつ(15:00)		15:00	青少年の家に到着 おやつ	
15:30	沢歩き(15:30~16:30)【前谷】		15:30	ヤング寸劇(16:00~)	
16:00	ぬれてもよい服装、ズック又は長靴を履きましょう		16:00	【多目的ホール(大)】	
16:30	軍手もしましょう		16:30	血糖測定(17:00)	
17:00	血糖測定(17:00)【多目的ホール(小)】		17:00	夕食(17:30)【食堂】	
17:30	夕食(17:30)【食堂】		17:30	夕食(17:30)【食堂】	
18:00			18:00	入浴(18:30~)	
18:30	入浴(18:30~)		18:30	入浴(18:30~)	
19:00	勉強会【多目的ホール(大)】		19:00	キャンプファイヤー(19:30~)	
19:30	『岡部先生』(19:30~20:30)		19:30	【かもしか広場】	
20:00	血糖・インスリン(20:30~)		20:00	血糖・インスリン(20:30~)	
20:30	補食	父母・スタッフ勉強会/懇親会【多目的ホール(大)】(20:30~)	20:30	補食	父母・スタッフ懇談会(20:30~)【多目的ホール(大)】
21:00	就寝準備		21:00	就寝準備	就寝準備(21:30~)懇親会【多目的ホール(大)】
21:30	就寝		21:30	就寝	
22:00	スタッフミーティング		22:00	スタッフミーティング	
22:30	21:00~22:00【多目的ホール(小)】		22:30	21:30~22:30【大研修室】	
23:00			23:00		

* 立山青少年自然の家での血糖測定【多目的ホール(小)】をお願いします。

* インスリン注射は食堂でも打てます!

