

# 宮崎県青島青少年自然の家 企業研修プログラム(例)

時間帯	4月1日				4月2日			
	時刻	場所	支援	時刻	研修内容	場所	支援	
朝食	6:30			6:30	起床			
	7:00			7:00	洗顔・寝具整理			
昼食	:30			:30	朝の会	広場		
	8:00			8:00	朝食	レストラン		
	:30			:30	部屋清掃 部屋点検			
	9:00	開会式	中研	9:00	フィールド アスレチック (雨天: チャレンジ ゲーム)	広場 (体育室)	○ (○)	
	:30	オリエンテーション	中研	:30				
	10:00	入室 避難経路確認		10:00				
	:30	研修1	中研	:30				
	夕食	12:00	研修2	中研	12:00	研修4	中研	
		:30	研修3	中研	:30	奉仕活動		
		13:00	研修4	中研	13:00	終了式	中研	
:30		研修5	中研	13:00	退所			
14:00		研修6	中研	14:00				
:30		研修7	中研	:30				
15:00		研修8	中研	15:00				
:30		研修9	中研	:30				
16:00		研修10	中研	16:00				
:30		研修11	中研	:30				
入浴	17:00	レクリエーション	体育室	17:00				
	:15	休憩		:15				
	18:00	夕食	レストラン	18:00				
入浴	:30	夕食	レストラン	:30				
	19:00	入浴	浴室	19:00				
	:15	入浴	浴室	:15				
入浴	20:00	研修3	中研	20:00				
	:30	研修3	中研	:30				
入浴	21:00	研修3	中研	21:00				
	:30	研修3	中研	:30				
入浴	22:00	就寝準備		22:00				
	:30	消灯・就寝		:30				

利用料金(例)			
宿泊料			1,080円
食事代	朝食	420円	420円
	昼食	560円 × 2	1,120円
	夕食	690円	690円
シーツクリーニング代			150円
傷害保険(※任意)20円/日 × 2日			40円
<b>一人当たり</b>			<b>計3,500円</b>

※(施設利用料:研修室 495円/1h  
体育室全面 1,080円/1h を除く)

