

リフレッシュ in 蔵王

- 1 趣 旨 蔵王での自然体験活動を通して、五感を刺激したり、リラックスしたりすることで、日常のストレスを解消するなど、心身のリフレッシュを図ります。
- 2 主 催 宮城県蔵王自然の家
- 3 開 催 日 令和7年12月13日（土曜日）～14日（日曜日） 1泊2日
- 4 会 場 宮城県蔵王自然の家
〒989-0916 刈田郡蔵王町遠刈田温泉字上ノ原 155-1
- 5 対 象 野外活動に興味のある18歳以上の宮城県民。社会人、学生、個人でも友達同士でも、職場などのグループでも参加が可能です。男女は問いません。
- 6 人 数 25人程度
- 7 募集期間 令和7年10月22日（水曜日）～11月12日（水曜日）
- 8 申し込み 二次元コードまたは、蔵王自然の家ウェブページの「リフレッシュ in 蔵王申し込みフォーム」から必要事項を入力し、送信してください。
- 9 参加費 1人 3,000円（食費2食分、保険料、活動費、諸経費等）
- 10 宿泊室 定員8人の部屋に参加者2～4人程度で宿泊します。
- 11 日 程 集合：蔵王自然の家 解散場所：蔵王自然の家



リフレッシュ in 蔵王
申し込みフォーム

12月13日(土)	
9:00	【受付】 蔵王自然の家
9:30	【開講式】 蔵王自然の家
10:00	開講式終了後、所バスに乗車し、「蔵王オルレ」出発地点まで移動します。積雪がある場合は、所バスでの移動区間もあります。 案内 蔵王町農林観光課の職員の皆様
12:00	【昼食】 コースの途中でバス乗車。七日原集会場に移動し昼食。昼食は持参してください。豚汁を提供します。
13:00	【蔵王オルレ】 午後のスタート ゴールは蔵王酪農センター 到着後、チーズキャビンにてショッピング。
15:00	【集合・移動】 蔵王酪農センターを出発 所バス利用
15:30～ 16:30	【温泉街散策】 自由行動 遠刈田温泉街観光
17:00	【入所のつどい】 到着後、中央ホールでベッドメイクの仕方や諸連絡を聞いた後、各部屋へ荷物を運び、ベッドメイクをします。
17:30	【夕食】 「リフレッシュ in 蔵王スペシャルメニュー」（食堂）
18:30	街の明かりの影響が少ない冬の蔵王の星空を、焚火を囲みながら、星の専門家のお話を聞きます。 講師 岩沼市立岩沼中学校 校長 池田 尚人 氏
19:30～ 21:30	【入浴&リラックスタイム】 オリエンテーション室で参加者同士の交流を深めます。 ゆったりお過ごしください。
22:00	【消灯・就寝】 明日の活動のためにしっかり休みましょう。

12月14日(日)	
6:00	【起床】 身支度や部屋の掃除をします。
7:00	【朝のつどい】 ラジオ体操や当日の予定を確認します。
7:30	【朝食】
8:30	【荷物移動】 オリエンテーション室、または車に荷物を移動してください。
8:45	【集合・移動】 玄関前に集合し、ことりはうすへ移動します。
9:00 ～ 10:00	蔵王に生息する野鳥を観察し、ことりはうす職員の説明を聞きます。 【見学】 ※入館料をお持ちください。(350円) 講師 蔵王野鳥の森自然観察センター(ことりはうす)職員
10:30 ～ 11:30	ヨガを体験します。深い呼吸で副交感神経が優位になり、リラックス 【ヨガ】 効果はバツグン！感情のコントロール力も高まります。 講師 一般社団法人日本ヨガ療法協会 常任理事 佐藤 美弥子 氏
11:30	【閉講式】 解散 気を付けてお帰りください。

12 準備物・持ち物

- ☐ 参加費 3,000円(12/13受付時にお支払いください。) ☐ 1日目の昼食
- ☐ 健康保険証 ☐ ことりはうすの入館料(350円) ☐ 上履き
- ☐ 買い物をする場合…買い物などをするためのお金、買い物バッグなど
- ☐ 飲み物(自然の家には飲み物の自動販売機はありません。各自準備してください。)
※ 温かいお茶、コーヒーは自由に飲めるように準備します。
- ☐ 入浴、洗面に必要なもの(浴場にシャンプー等は設置していません。各自準備してください。)
- ☐ 長袖・長ズボン ☐ 手袋(軍手可) ☐ 雨具(カップ)
- ☐ 防寒着(夜の星空観察時に着用します) ☐ 動きやすい服装(ヨガ用)
- ☐ 運動靴またはスニーカー(オルレコース散策用)

※その他に常備薬など必要なものがありましたら、各自の判断でご準備ください。

13 その他

- ・ お申込みの際は、蔵王自然の家ウェブサイトから開催要項を御確認の上お申し込みください。
- ・ ヘアドライヤーの使用は可能です。決められたコンセントでのみ使用できます。
- ・ リラックスタイム(12/13 19:00～21:30)では、参加者が持参したものや「ショッピング」で購入したものをオリエンテーション室内で飲食することができます。
- ・ 応募者多数の場合は、抽選になります。結果については、応募された全ての方に連絡します。
- ・ 参加確定後のキャンセルは、12月6日(土)17時以降からは、キャンセル料が発生します。
- ・ 非常災害または感染症の流行等により事業の中止や内容を変更する場合があります。あらかじめ御了承ください。



リフレッシュ in 蔵王
ウェブページ