

くじゅうエンジョイスキー

冬の自然を楽しみながらチャレンジ

苦手なことや難しいことにも挑戦し、その積み重ねから自信をつけていきます。一人で滑ることができるようになった時の達成感により大きな自信となり、冬の自然とスポーツがもっと好きになること間違いなしです。

(1) 参加要項

日 程	2023年1月7日(土)～9日(月・祝) / 2泊3日
集 合	1/7 午前9:00 北九州YMCA国際センター1階駐車場
解 散	1/9 午後5:00 北九州YMCA国際センター1階駐車場
会 場	くじゅう森林公園スキー場(大分県玖珠郡九重町)
宿 泊	九重青少年の家(大分県玖珠郡九重町)
交 通	貸切バス

※送迎時のお車は、近隣の有料駐車場をご利用ください。YMCAには駐車できません。

※交通渋滞などにより解散時間が遅くなる場合がございます。その際は、ご登録のメールアドレスにご連絡いたします。解散日はYMCAは休館のため、緊急の場合は P.15 に記載の携帯電話におかけください。

(2) 予定プログラム

	1/7(土)	1/8(日)	1/9(月・祝)
朝	9:00YMCA出発 スキー場到着・昼食	起床・朝食・移動 スキーレッスン	起床・朝食・移動 スキーレッスン ワッペンテスト
昼	レンタルチェック スキーレッスン	スキーレッスン	移動
夜	夕食 スキー振り返り 入浴・就寝	夕食 スキー振り返り 入浴・就寝	YMCA 到着 17:00YMCA 解散

(くじゅうエンジョイスキー)

集合時に提出するもの

参加者シート	-	健康状態をご記入の上、集合時に受付にご提出ください。(印刷が難しい方は、別の紙に手書きで記入したもので結構です。)
陰性証明	-	出発日の72時間前までのPCRもしくは抗原検査の陰性証明をご提示ください(スマートフォン画面で結構です)。

小さな荷物(車内持ち込み)

お茶または水 (ペットボトル)	2	500ml を行きと帰り用に1本ずつご準備ください。
弁当	1	初日の昼食用です。捨てられる容器に入れてお持ちください。
ハンカチ・ティッシュ	3	
筆記用具	1	えんぴつ、消しゴム
常備薬(ある方)	適量	酔い止めや常備薬など
スキーグローブ	1~2	防水性に優れ5本指のもの。(濡れると乾きにくいいため必要に応じて予備をご準備ください)
ヘルメット	1	頭部の怪我防止の為必ずご準備ください。スキー専用のもの。
ゴーグル	1	ヘルメット対応のもの。眼鏡着用の方は眼鏡対応のゴーグルをご準備ください。
ネックウォーマー	1	気温が低い日のスキーレッスン時に使用します。

大きな荷物(バスのトランク)

スキーシャツ	2	保温性に優れ、長袖のもの。
防寒着	1	トレーナーやフリースなど。宿舎やバス、スキーレッスン中など、寒いときに使用します。
スキー用靴下	2	保温性に優れ、ひざ下までの長さのもの。
タイツ/スパッツ	2	保温性に優れ、あし首まで覆うもの。
宿舎用部屋着	1	普段着やジャージなど。
下着・靴下(予備含)	3	必要に応じてご準備ください。靴下は宿舎用。
ねまき	1	翌日のスキーシャツと部屋着は兼用可。
帰り用の服	1	ズボン・上着は初日と共通可。
タオル	2	お風呂用、汗拭き用など用途に合わせてご準備ください。
洗濯ばさみ	4	レッスン後、スキーウエアやグローブを乾かす際があると便利です。(なくしやすいので必ず記名をしてください)
ビニール袋 大・小	各2	汚れ物や使用した服を入れる用。
歯磨きセット	1	歯ブラシ、歯磨き粉、コップなど

- ▶ ナップサックはヘルメットが入る大きさのものをご準備ください。
- ▶ スキーウエアをお持ちの方は着用の上ご集合ください。帰りもウエアのまま帰ります。レンタル予定の方は、スキーウエアの下に着る服を着用の上、ウエストが楽なズボン・上着でお越しください。