














第 19 回 富山DMサマーキャンプ' 11 スケジュール (晴天時)

時間	8月5日(金) 1日目		時間	8月6日(土) 2日目		時間	8月7日(日) 3日目	
	小児	父母		小児	父母		小児	父母
5:00			5:00			5:00		
5:30			5:30					
6:00			6:00	起床 (6:00)		6:00	起床 (6:00)	
6:30			6:30	部屋の清掃・寝具の整頓 (6:30)		部屋の清掃・寝具の整頓・荷物の整理 (6:30)		
7:00			7:00	血糖測定 (7:00)		7:00	血糖測定 (7:10)	
7:30			7:30	朝食 (7:30~) 【食堂】		朝食 (7:40~) 【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!		8:00		
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			9:00
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		9:30	部屋点検 (8:40~)	
10:00	開会式・オリエンテーション		10:00	(全員ゴンドラで上がります)		10:00		
10:30	(10:00~) 【多目的ホール (大)】		10:30	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)		11:00	野外炊飯 (9:30~) 【第一野外炊飯棟】	
11:30	血糖測定 (11:30~) 【多目的ホール (小)】		11:30	昼食 (お弁当)		11:30	血糖・インスリン (11:30)	
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!		12:00	昼食 (12:00)	
12:30	グループ毎に座って食事をしましょう		12:30			12:30	後片付け	
13:00	インスリンは食堂でも打てます		13:00			お絵かき【多目的ホール (大)】		展示閲覧
13:30	自己紹介・ゲーム		13:30	下り坂が多いので走らず		13:30	アンケート記入	
14:00	(13:30~) 【多目的ホール (大)】		14:00	あわてずに降りて行きましょう		14:00	閉会式 (14:00~) 【多目的ホール (大)】	
14:30			14:30			14:30	国立立山青少年自然の家出発	
15:00			15:00			青少年の家に到着 おやつ		
15:30	おやつ (15:00)		15:30	ヤング寸劇 (16:00~)		15:30		
16:00	沢歩き (15:30~16:30) 【前谷】		16:00	【多目的ホール (大)】				
16:30	ぬれてもよい服装、ズック又は長靴を履きましょう		16:30	血糖測定 (17:00)		16:30		
17:00	軍手もしましょう		17:00	夕食 (17:30) 【食堂】				
17:30	血糖測定 (17:00) 【多目的ホール (小)】		17:30	夕食 (17:30) 【食堂】		17:30	夕食 (17:30) 【食堂】	
18:00	夕食 (17:30) 【食堂】		18:00	入浴 (18:30~)		18:00	入浴 (18:30~)	
18:30	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~)		19:00		
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~)		20:00	* 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。	
20:30	補食		20:30	補食		20:30		
21:00	就寝準備		21:00	就寝準備				
21:30	就寝		21:30	就寝		21:30	* インスリン注射は食堂でも打てます!	
22:00	スタッフミーティング		22:00	スタッフミーティング		22:00	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】		22:30	21:30~22:30【大研修室】	