

## 日程

2022年8月13日（土）

※サポステ10:00集合厳守  
近鉄四日市駅まで歩いて10:35発の電車に乗車します

## 講師

林 史子 氏

## 行き先

伊勢市内の一之瀬川

## 持ち物

- ・服装は濡れても良い服装  
(Tシャツ・短パン・サンダル等)
  - ・現金 (往復の交通費等)
  - ・昼食・飲み物 (川辺で食べます)
  - ・日焼け止め・タオル・着替え
  - ・帽子・マスク
  - ☆あったらいい物 (なくても大丈夫!!)
  - ・水着・ラッシュガード
  - ・ウォーターシューズ・シュノーケリング
  - ・水中メガネ (川の中を見る事ができます)
  - ・浮き輪・ライフジャケット  
(簡単に浮くので楽しいです)
  - ・羽織るもの  
(川遊びは意外に体が冷える事があります)
- ※更衣室はありません。自然の中で、こっそり隠れて着替える感じになります。  
但し、女子は簡易テントを貸してもらえますのでテント内で着替えれます。

# チームで トレーニング チートレ講座

みんなで助け合ってコミュニケーションに慣れていこう

## 雨天時

8月27日（土）に延期

※開催の延期又は中止等については、ほくサポ事務所にお問合せくださるか、ホームページでご確認ください。

- ・サポステ利用者なら誰でも参加できます
- ・ひとりでの参加も心配いりません
- ・担当講師がみんなの気持ちに配慮します
- ・そして・・・仲間ができます
- ・参加希望者は必ず予約をお願いします

お出かけ編  
一之瀬川で川遊び&スイカ割り

参加希望の方は必ず予約をお願いします

## スケジュール

### 【行き】

- 10:00サポステ集合
- 近鉄四日市駅10:35発乗車  
(片道1,020円)
- 伊勢市駅11:51着  
伊勢市駅の近鉄側改札から降りて下さい。講師が迎えに来ています。
- 講師の自家用車で移動約20分
- 伊勢市内の一之瀬川到着  
川遊び&スイカ割り

### 【帰り】

- 随時みなさんの様子を見て帰ります

問い合わせ・お申込み

北勢地域若者サポートステーション

TEL : 059-359-7280 FAX : 059-359-7281

URL : <http://hokusapo.com> E-Mail : [wakamono@hokusapo.com](mailto:wakamono@hokusapo.com)

開所日 : 火曜日～土曜日9:30～18:00

休日 : 日曜日・月曜日・祝日・年末年始