

令和元年夏合宿

越谷シニア

2019.8.10~2019.8.12



合宿概要

合宿概要

令和元年 8月10日～8月12日 2泊3日

宿泊場所 東越谷7丁目自治会館

参加メンバー

参加メンバー

10日宿泊 スタッフ	4名予定
宿泊 父母会	2年生 安原父 1年生 久保父
夕食準備	協力 3年生父母会
11日宿泊 スタッフ	4名予定
宿泊 父母会	2年生 原田父 1年生 木村父
朝食準備	2年生父母会
夕食準備	2年生父母会
12日朝食準備	1年生父母会

食事の準備

8月10日

昼食	各自お弁当 (捨てられる容器でお願いします)
補食	各自で用意してください。
夕食	3年生カレーライス

8月11日 三郷シニアオープン戦

朝食	父母会 おにぎり・豚汁・ウィンナー・目玉焼き
昼食	牛丼(予定)
補食	父母会 朝食で余ったご飯 ゴマ塩にぎり
夕食	父母会 焼肉丼・サラダ

8月12日

朝食	父母会 ご飯・味噌汁・納豆・スクランブルエッグ・ベーコン
昼食	まるさん弁当
間食	父母会 朝食で余ったご飯 ゴマ塩にぎり

10日スケジュール

16:00	浦学練習終了 マイクロバス移動
16:30	健美の湯 到着 入浴1h程度
17:30	入浴終了 マイクロバス移動
18:00	自治会館到着
18:30	夕食 3年生父母会カレー
19:30	座学 (コーチから)
21:00	座学終了後 自由時間(まくら投げ)
22:30	就寝

MEMO

11日スケジュール

6:30	起床 身支度
7:00	朝食
8:00	自治会館出発 マイクロバス移動
9:30	三郷シニア OP戦 3年生
12:00	三郷シニア OP戦 2年生 ※昼食時間確認
14:30	三郷シニア OP戦 1年生 ※昼食時間確認
17:00	OP戦終了後 吉川銭湯 入浴1h程度
18:00	入浴終了 マイクロバス移動
18:30	夕食 父母会準備
19:30	座学
20:30	座学終了後 自由時間
22:00	就寝

MEMO

