

# 🌍 第一回 Mountain Dew Coms Program 🌍

【第1日目 7/17 金曜日】 午後3時までに参加者は会場に集合。

〈時間〉	〈内容〉	〈準備、備考〉
15:00	お茶を飲みながら、先生紹介、自己紹介。	お茶、茶菓子
16:00	温泉入浴	タオル、着替え(浴衣に着替える)
17:00	夕食準備	既に済ました買い物からメニュー考案
17:30	調理、ごますり	調味料、皿、箸、グラス、酒(S&B)
18:30	食事	
20:30	A班片付け、B班寝床準備、C班朝食準備	
21:00	講義① 須藤先生	翌日の山登りについて注意事項を含む
23:00	解散、就寝	

【第2日目 7/18 土曜日】

5:30	起床、身仕度	洗面具
6:00	ゴマスリ修行 弁当用意	播鉢、播り粉木、ゴマ、弁当箱、箸、水
7:00	朝食準備	
7:30	朝食	前日買い物済み
8:30	山に出発	山登り用準備 虫刺され、飲み物、着替え
9:00	登山開始	
12:00	昼食 弁当	
14:00	道の駅で買い物	
15:00	温泉入浴	
16:00	帰宅 自由時間	
17:30	夕食準備	
18:30	夕食	
20:30	片付け、寝床用意、朝食準備	
21:00	講義②&ミーティング	
23:00	解散、就寝	

【第3日目 7/19 日曜日】

5:30	起床、身仕度	
6:00	ゴマスリ修行 弁当用意	
7:00	朝食準備	
7:30	朝食	
8:30	山に出発	
9:00	登山開始	
12:00	昼食 弁当	
14:00	道の駅で買い物	
15:00	温泉入浴	
16:00	自由時間	
17:30	夕食準備	
18:30	夕食	

20:30 片付け、寢床準備、朝食準備  
21:00 ゲストスピーチ&ミーティング  
23:00 解散、就寝

【第4日目 7/20 月曜日】

5:30 起床 身仕度  
6:00 ゴマスリ修行  
7:00 朝食準備  
7:30 朝食  
8:30 片付け  
9:00 講義③&ミーティング、アンケート  
11:00 解散、出発 現地散策、物件見学

- 📌覚え) 1.参加名簿作成 (名前、出身地、メールアドレス、職業、参加動機)  
2.各自家に眠っている米、酒、調味料があれば持参ください。  
3.今回の定員は20名。  
4.直径約30cm播り鉢お持ちの方は持参願います。播り粉木は、須藤先生より  
スペシャルなものをお求め下さい。鈴匠というサイトをご覧ください。  
現物を当日ご覧いただけます。たいへん稀少な山採りの山椒の枝です。  
5.入山は急峻な山登りではありませんが、シューズ、着衣はそれにふさわしいもので  
願います。  
6.この講座で学んだ情報(映像、写真等すべて)は、あくまでも個人管理扱いで願います。  
他用する時は、予め事務局まで了解を得るように願います。  
7.絆創膏、湿布、防虫剤、基本薬、雨具 など準備。  
8.万一のケガや事故に対して一日保険をお勧めします。必要な方は各自ご加入下さい。  
[https://www.nttdocomo.co.jp/service/convenience/insurance/onetime\\_insurance/sports/](https://www.nttdocomo.co.jp/service/convenience/insurance/onetime_insurance/sports/) 〈参考〉