

毎年恒例のシーカヤック体験会。お申し込みはお早めどうぞ。

宅野の海で シーカヤック体験会

Sea Kayak



初心者OK。ファミリー歓迎！

JSCA（日本セーフティカヌーイング協会）の
公認インストラクターが丁寧に指導いたします。

開催日時： ※当日は、多少の雨でも決行します。

平成21年8月8日(土)

午前の部 / ① 9:00～10:15 ② 10:45～12:00

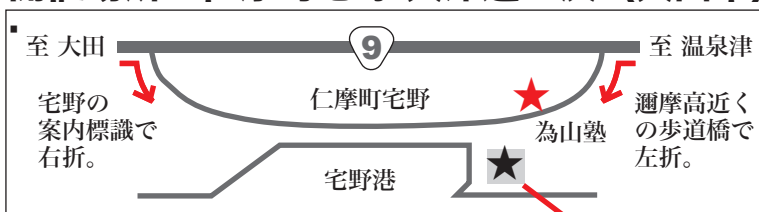
午後の部 / ③ 13:00～14:15 ④ 14:45～16:00

参加費：2,500円 (大人)
1,500円 (小学生以下)

定員：各回10名(先着順)

年齢制限はありませんが、お一人で乗れるのは、
小学生以上です。参加費には傷害保険の費用が
入っています。各回先着10名様となっています。
どうぞお早めにお申込みください。

集合場所：為山塾いさんじゅく 仁摩町宅野32
開催場所：仁摩町宅野 大津辺の浜（大田市）



※当日は為山塾に集合です。お車は宅野港に。

憧れのシーカヤックを体験するチャンス！



企画・運営：石見銀山口マン <http://www.caferoman.com/> 主催：為山塾 (いさんじゅく)
お申込み・お問い合わせは：石見銀山口マンCafe Tel&Fax：0854-88-3868 担当：西尾

シーカヤックの服装について

シーカヤックは海上で行なうスポーツですので入念な紫外線対策が必要です。夏は気温も海水温も高く日射病、熱中症にも注意が必要です。身の廻りにある服で大丈夫です。下記を参考にコーディネートしてみてください。

シャツ類
濡れても乾きの速い化繊のウェアを着ることが最大のポイントです。海上の紫外線は強烈です。肩を露出するものは避けましょう。綿 100% の物は乾きが遅く、いつまでも濡れた状態が続き夏とはいえ寒い思いをしますので避けましょう。

※雨天決行です。雨天時は雨具を着ましょう。意外と寒いです。

足元
使い古しの運動靴やかかとまで固定できるスポーツサンダルなど、簡単に脱げないものを着用しましょう。裸足になるとけがをしやすくなるので、脱げやすいものは避けましょう。

ぼうし
日射病、熱中症を避けるために必ず着用しましょう。ひも付きクリップでとめると、風で飛びませんよ。顔面全体と後頭部～首すじにかけて覆るのがよいです。キャップにバンダナを縫いつけても効果があります。

ズボン
ウェアと同じく化繊のものを着用します。水泳パンツやスポーツウェアで十分です。

その他持って来るもの

- ↓衣類関係
 - ・着替え
 - ・タオル
- ↓飲食関係
 - ・お茶、スポーツドリンク等の飲み物
 - ・クッキー、煎餅等の行動食 (タッパーに入れると便利)
- ↓救急関係
 - ・保険証、常備薬 (必要な方)
 - ・日焼け止め、UVカットのリップクリーム

日焼けに弱い人は長そでTシャツがおすすめ

ビーチサンダル

この申込書に一人一枚ご記入の上、FAX：0854-88-3868 でお申込みください。
※ Fax をいただきましたら確認のご連絡をさせていただきます。連絡のない場合はお手数ですがお申し出ください。

| | | | |
|---|----------|----------------------|--|
| 「宅野の海でシーカヤック体験会8月8日」 | | ○印：午前①、午前②、午後③、午後④ | |
| お名前 () | | ふりがな () | |
| 性別 (男性・女性) | 年齢 () 歳 | シーカヤックの経験の有無 (あり・なし) | |
| ご住所： | | | |
| 連絡先電話番号： | | 緊急時の電話番号： | |
| 備考：(ご家族でお申込みの場合も、申込書は1人1枚ずつお書きください) ※上記、午前①、②、午後③、④、のいずれかご希望の参加回に○印をつけてください。先着順に登録します。 | | | |