

鉄板料理教室B

【日程】 10月26日(日)
【受付】 9:45～ 野外炊事場
【時間】 10:00～14:00



【スケジュール】

時 程	内 容
9:45	受 付
10:00	入所式、オリエンテーション
10:10	薪割り、食材の準備
10:45	調理開始
11:45	適宜食事
13:30	片付け開始
13:50	まとめのお話
14:00	解散



写真はイメージです

【メニュー】

- ・ステーキ焼き
- ・野菜焼き(なす、玉ねぎ、きのこ焼き)
- ・チャーハン
- ・焼いも

○調味料(塩、こしょう、醤油、オリーブオイル等)、アルミホイルは
で用意します。

※諸事情により変更となる場合があります。

<スタッフ>

みなさまの活動を見守ります。
ご不明なことがありましたら、遠慮なく
お声かけください♪

<貸出物品>

- ・鉄板、フライ返し、トンゴ、さいばし、薪、なた、包丁、まな板、ざる、ボウル、
- ・ライター、おぼん、食器セット(平皿・おわん・コップ)、洗剤セット、
- ・おそうじセット

<持ち物>

- ・箸・スプーン・エプロン・軍手(綿100%)・水筒
- ・帽子(野球帽など、日よけがあるもの)
- ・タオル(食器拭き用、汗拭き用)
- ・雨具 ※雨天時に必要です。
- ・虫よけスプレー(必要な方)・お好みの調味料



<お願い>

- ・欠席をされる場合は、必ず、センターまでご連絡ください。
- ・貴重品の管理は、各自でお願いいたします。
- ・アレルギーのある方は、事前にご連絡ください。
- ・野外での活動となりますので、虫刺されには注意をしてください。
- ・汚れても良い服装でおいでください。
また、スカートやサンダルでのご参加は、けが・やけどの原因となりますので
ご遠慮ください。
- ・活動中に写真を撮影いたします。
こちらの写真は、ホームページや事業案内等に使用させていただきます。
不都合がある方は事前にお申し出ください。
- ・雨天決行です。
- ・アルコールの持ち込みは出来ません。
- ・体調のすぐれない場合は、遠慮なく職員までお申し出ください。
- ・車でのご来館は、三ツ沢公園公園駐車場をご利用ください。
Jリーグや陸上大会などイベントにより駐車場が混み合う場合がございます。
公共交通機関をご利用ください。

<熱中症・感染症対策>

- ・こまめな手洗い・手指の消毒をお願いします。
ハンドソープ(手洗い石けん)や消毒液は、当センターで用意します。
- ・体調が優れないときは、参加をご遠慮ください。

<傷害保険に加入について>

本事業はレクリエーション保険に加入しております。

活動中にケガをした場合はお知らせください。

補償内容

- (1) 死亡・後遺障害 1人につき350万円
- (2) 入院日額 1人1日 4,000円
- (3) 通院日額 1人1日 2,000円

<会場・問合せ>

横浜市三ツ沢公園青少年野外活動センター
TEL: 045-314-7726



三ツ沢公園マップ

～ Mitsuzawa Park ～

地下鉄・三ツ沢上町駅からお越しの方は、自由広場の脇から円形の「桜山広場」まで階段をお上りください。左手にセンターがございます。

トリムコース1 → 1周 1,350m
トリムコース2 → 1周 1,000m
(ショートコース)
※陸上競技場の外側の園路は1周約730mです。

第2駐車場（P-2）にお車を止められた方は、赤い矢印の通りに進んでください。

第1駐車場（P-1）にお車を止められた方は、青い矢印の通りに進んでください。

【三ツ沢公園駐車場料金】
最初の2時間300円、
以後30分100円
※センター専用の駐車場はありません。



野外活動
センター
＜案内図＞

【バス】
横浜駅西口ジョイナスB1中央通路
C番階段・D番階段を上った乗り場より

- ・市営バス（34,35,291系統）
- ・相鉄バス（1,5,7,10,11,13,44,83系統）

乗車所要時間 約15分
三ツ沢総合グランド入口下車徒歩約10分

横浜方面からバスでお越しの方は、こちらに止まります。
黄色い矢印の通りにお進みください。



- トイレ
- 多機能トイレ
- ベビーベッド
- オストメイト
- AED
- 更衣室
- カフェテリア
- こどもの遊び場・遊具
- 駐車場
- 自転車・バイク置き場
- 公衆電話
- 歩道橋