

デジタルデトックススキー・スノボツアー

ノーメディア1泊2日

2019年3月20日(水)~21日(木)



会場: 長野県いづなリゾートスキー場近辺

スマホやPCから離れて過ごすデジタルデトックスで、メンタルをいやしコミュニケーションを深めよう



DIGITAL DETOXIFICATION SKI OR SNOWBOARD TOUR SCHEDULE

1日目

午前~昼頃~ チェックイン、昼食、希望者はレンタル・スクール申し込み(実費)
13:00~ スキー又はスノボ(スクール希望者は13:30~15:30レッスン)
17:00~ 日帰り温泉入浴(マイカー又は送迎片道3分)
18:00~ 夕食 ※アルコール飲料禁止
20:00~ デジタルデトックス講習(無料)
21:00~ 自由~就寝

2日目

08:00~ 朝食~スキー又はスノボ~昼食~解散
※ 日程期間中はテレビ、ビデオ、ラジオも使用できませんので、見たい番組などがありましたらご自宅で留守番録画をセットされるなどして下さい。
※ 日程期間中に主催者はスナップ写真・ビデオ撮影を行なう事があります。

募集人員 20名様。最小敢行人員4名様。対象16歳以上。

場所 〒389-1226 長野県上水内郡飯綱町川上2755-209 [いづなリゾートスキー場](#)

宿泊先 〒389-1226 長野県上水内郡飯綱町川上2755-46 [ペンション ハロー・ララ!](#) TEL026-253-7869 FAX026-253-2419 [hallolala.com](#)

アクセス [いづなリゾートスキー場](#)ホームページ参照。北陸新幹線長野駅~しなの鉄道北しなの線牟礼駅~タクシー又は送迎。上信越自動車道信州中野IC~R18。

料金(実費) 参考料金 ⇒ 宿泊1泊2食付き日帰り温泉入浴付き7,900円、昼食代850円×2回、リフト回数券大人2,500円、レンタル各種(レンタルセット1日2,800円、レンタルウェアセット1日2,000円、レンタルフルセット1日4,500円、レンタルアクセサリ単品1日500円)、スクール半日2時間4,000円、交通費別

お問い合わせ、お申し込み [ペンション ハロー・ララ!](#) TEL026-253-7869 renrakusakimail@yahoo.co.jp 締め切り 2019年3月17日(日)

持ち物 スキー又はスノボができる支度、ヘルメット推奨(レンタルあり)、スノボ尻もち対策にヒップパッド推奨(各地のスノボショップで販売)、常備薬、保険証、その他(携帯電話、スマホ、タブレット、パソコン、デジカメ、ビデオカメラ、音楽プレーヤー、ラジオ、テレビなどの電気機器は極力持参しないで下さい。)

主催者 森林インストラクター兼スキーインストラクター兼日本体育協会公認スポーツ指導者兼元環境保護団体会員