



# 生活のしおり

※参加者及び、関係者全員が目を通してください

## ●生活全体

- ・当センターは全てセルフサービスです
- ・食事、入浴は決められた時間内をお願いします
- ・節電、節水にご協力ください
- ・清掃は毎日してください
- ・客室内での飲食、飲酒、喫煙は禁止です

## ●宿舎・廊下

- ・靴の泥をよく落として入館してください
- ・用のない施設への立入はお断りしています
- ・はだしでの館内移動は禁止です
- ・ベッドの上に2人以上乗らないでください

## ●食事

- ・セルフサービスです 個数の指定があります
- ・ご飯のみおかわりができます
- ・食後はテーブルの上を片付け、椅子を整理し、ごみを拾ってください
- ・水筒への水分補給はセルフサービスです  
水筒の中身は事前に処分して持参してください

## ●研修室

- ・利用後は机の上から掃除してください
- ・椅子は裏返しにして机の上にあげてください

## ●体育館

- ・体育館シューズを必ず使用してください

## ●入浴

- ・大浴場にはボディソープ、シャンプーが置いてありますが、少数ですのでご持参ください。
- ・腰かけ、洗面用具の整頓をお願いします
- ・脱衣場を濡らさないように身体を良く拭いておあがりください

## ●トイレ

- ・便器等を汚したらすぐにブラシで洗ってください
- ・共同トイレは毎日清掃してください
- ・汚物類は袋のまま燃えるごみと一緒に出しててください

## ●シーツ類

- ・シーツ類は食堂前にて各部屋ごと配布します
- ・使用後のシーツは同じ種類に分け部屋ごとにまとめて事務所に返却してください

## ●その他

- ・非常口、消火器の位置を確認をお願いします
- ・備品を使用した後はきちんと元の場所へ、また紛失、破損した時は事務所に連絡してください
- ・貴重品の管理は各自で行ってください
- ・ごみはビン、缶、燃えるごみ、生ごみに分けゴミ袋に入れて地階駐車所出口の収集所までお持ちください
- ・喫煙は所定の場所をお願いします

みんなで守って  
楽しい合宿にしましょう

※わからないことがありましたら当センタースタッフにお申し出下さい