

2025年度 利用案内

～ 笑顔 になれる 体験 がいっぱい ～

やってみよう! (野外炊飯場・グラウンド等)



サン・レイクにある道具を使ってやってみよう!

火おこし、野外炊飯、テント設営
カレー作り、ホットサンド など

外で楽しもう! (サン・レイク周辺)



カッター

登山
ハイキング

サイクリング、オリエンテーリング
自然観察(野鳥・磯)など

やってみよう! (体育館・グラウンド)



チャレンジ・ザ・ゲーム、レクリエーション、なかまづくり
ニュースポーツ(モルック、キンボールなど)、カブラなど

パラスポーツ体験
車いすバスケット、ボッチャ など

R7年6月1日～R8年3月31日は改修工事のため、サン・レイクでの宿泊ができません。



交通案内

車 松江・出雲から約30分
(国道431号線から一畑薬師に向かう交差点を曲がって約3分)
一畑電車 一畑口駅下車、徒歩約5分

こんな体験ができるよ!

大人も子どもも楽しもう!

わくわく体験講座 & ウキウキ施設開放デー

期間限定!

ほかにも...

家族や仲間、おひとり様でも
テントたて体験、湖面活動などの
日帰り研修もできます!



プログラムは
ホームページから確認できるよ!

ホームページ



Facebook



LINE



活動プログラム、裏面の主催事業などについては、
下記の連絡先にお問合せ、ご相談ください。

島根県立青少年の家【サン・レイク】
〒691-0074 出雲市小境町1991-2
☎: 0853-69-1316 [サン・レイク 検索](#)
E-mail: sunlake@pref.shimane.lg.jp

～主催事業のお知らせ～

サン・レイクの活動を体験してみよう！！

春のオープンデー
4/27(日)



湖面カーニバル
6/8(日)



ファミリーデー
10/19(日)



野外活動、創作活動、ニュースポーツ、パラスポーツなど(対象:どなたでも!ご家族でも!)

自分にチャレンジ！！

体験活動を通して、新しい自分を発見しよう！

サマーチャレンジ

8/7(木)～9(土) 2泊3日

場所:佐香コミュニティセンター
対象:小学5年生～高校1年生



キッズチャレンジ

- ① 9/13(土)～14(日) 1泊2日
- ② 11/1(土)～2(日) 1泊2日
- ③ 12/20(土)～21(日) 1泊2日

場所
佐香コミュニティセンター
対象
①②は小学1～3年生
③は小学4～6年生



にんにんチャレンジ

- ① 11/8(土) 日帰り ② 11/9(日) 日帰り
- ③ 12/6(土) 日帰り ④ 12/7(日) 日帰り

場所:サン・レイク艇庫
対象:年長児



家族でどきどき・わくわく！！

エンジョイ！
親子キャンプ

5/24(土)～25(日)
1泊2日

対象:ひとり親家庭



にこにこファミリー

11/22(土)～23(日)
1泊2日

場所:国立三瓶青少年交流の家
対象:小学生を含む家族



わくわく体験講座

1年間を通じて(年9回程度)
各回とも半日～1日

対象:島根県内にお住まいの方
(未成年は保護者の同伴が必要です。)

- 実施予定
- テントたて
 - 自然観察
 - 創作活動
 - 宍道湖探検など



体験活動を楽しもう！

R7年度限定!!

ウキウキ施設開放デー

1年間を通じて(年5回程度)
対象:どなたでも

(未成年は保護者の同伴が必要です。)

サン・レイクの活動を
自由に体験できます。

サン・レイクの
体育館でニュースポーツ
艇庫でサバニ・カヌー
その他いろいろ・・・

大人も楽しくスキルアップを！！

体験活動を支える皆さんのために！

体験活動基礎講座

- ① 5/10(土)～11(日) 1泊2日
- ② 6/26(木)～27(金) 日帰り

青少年や地域の活動に関わる方を対象に、体験活動の基本的な理論や実践を学びます。

※②は日帰りも可能です。



なかまづくりセミナー

教員や企業の人材育成担当者、地域活動に関わる方、大学生などを対象に、サン・レイクの「なかまづくりプログラム」を通して、学級・集団作りや人材育成に活かすスキルを学びます。

- ① 7/30(水) 雲南市開催
- ② 8/19(火) 隠岐の島町開催



地域の体験活動支援事業

1年間を通じて(要相談)

地域で行う体験活動を指導する人たちを対象に研修や支援を行います。

