

セミナーハウスのご案内

信州春日温泉「かすが荘」

八ヶ岳北端、蓼科山麓の静かな出で湯。各種スポーツと研修施設を備えた温泉宿！

長野県佐久市春日2258-1

TEL：0267-52-2111 URL：http://www.kasugaso.com/ E-mail：kasugaso@sas.janis.or.jp

電 車：上野…(長野新幹線)…佐久平…(路線バス)…望月 乗り換え…(路線バス)…春日温泉

自動車：大泉JCT…(関越自動車道)…藤岡JCT…(上信越自動車道)…佐久I.C.…春日温泉



かすが荘料金表 <一般の方も安心してご利用いただけます>

1泊2食付(消費税、入湯税込み)

本学園関係者との同伴による一般の方のご利用は、割引料金が適用されます。詳細はお問合わせください。

※お部屋のタイプにより料金が多少異なります。
※中学生以上は入湯税(150円)が含まれています。

※季節によりお得な宿泊プランをご用意しております。

※詳細は本学園ホームページでご覧いただけます(下記URLよりご覧頂けます)。

区分		シーズン 平日 休日 (特別期間を除く)	特別期間	
			8/1~8/31 及び休日前日	12/31~1/3
本 学 園	学 生 ・ 生 徒	5,400~	5,400~	7,100~
	園 児 ・ 小 学 生	4,100~	4,100~	5,800~
	教 職 員	5,400~	6,000~	7,100~
学 園 関 係	卒業生・家族・同伴者	8,300~	9,400~	12,300~
	3 歳 ~ 小 学 生	4,400~	4,700~	6,400~
	2 歳 以 下	0	0	0
一 般	学 生 ・ そ の 他	9,400~	10,600~	12,900~
	3 歳 ~ 小 学 生	5,600~	6,400~	7,700~
	2 歳 以 下	0	0	0

※通信教育の学生も上の表の学生に区分されます。

※学園のホームページでも詳細をご覧いただけます。

http://www.seitoku.jp/gakuen/house/s_house/s01_top/house.html

※学生は格安で利用できます。また、家族・同伴者も一般利用料金より割引となります。

※セミナーハウスについてのご質問は、企画渉外課第3グループ(セミナーハウス担当)までお問合わせください。

TEL：047-365-1111(代表)

学習のヒント!

みなさんの日々の学習をサポートします!!

みなさん、いかがお過ごしですか? 学習ははかどっていますか?
このページは日頃一人で学習をすすめているみなさんに役立つよう、学習のコツや
卒業生からのアドバイスを掲載しています。ぜひ日々の学習にお役立てください。



☺ 冬場の健康管理

Q 寒さがきびしくて、体調をくずしがち。よい健康法があったら教えて

A 冬を迎え、寒い日々が続いています。風邪などひいていませんか? 通信の学習は夜遅くまでかかることも多いと思います。体調をくずしては、うまく学習を進めることもできません。冬を元気に過ごすために身近なことから気をつけるようにしましょう。

・部屋

冬の空気は室外、室内ともに乾燥しています。風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。加湿していない部屋は湿度が極端に低くなることもあり、そうするとウイルスは死滅せず、生き続けることにもなります。室温は20度前後、湿度は50%から60%位を保つようにしましょう。

・衣服

薄手のものを重ね着する方が厚手のものを1枚着用するより保温効果が高いようです。また、首や袖、足下などの衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなります。マフラーや手袋などを着用しましょう。

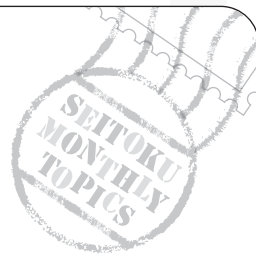
・入浴

冬になると、手や足などの末端部。腰などが冷えやすくなります。冷え症でお風呂上がりでもすぐ体が冷めてしまうという人はぬるま湯(体温+3~4℃)にゆっくりつかることをおすすめします。ぬるま湯は副交感神経を刺激し、心身を落ち着かせる効果があります。逆に熱めのお湯は交感神経を刺激し、心身を活動的にします。寝る前、お風呂で一日の疲れをとりたいときはぬるま湯にゆっくりつかりましょう。他にも入浴は浮力で筋肉や関節の緊張をほぐしたり、水圧効果で血液の循環を促進したりします。入浴後は汗が冷えますので、バスローブなどをうまく使い、汗が引いてからパジャマなどに着替えましょう。

入浴前と後には
水分を補給してね



今月のトピックス



このページでは、通信教育学務課にお問合わせいただいた中から、ご質問の多かった内容をご紹介します。疑問や不安に思っていることがあるという方は、ぜひご覧になってください。ご自身の疑問点と同じようなケースが見つかるかもしれません。

Q 平成21年度の手続日程などの予定はどうなっていますか？

A 今月号にも7月までの日程については掲載されていますように、ほぼ例年通りの予定となっています。

また、3月号では平成22年3月までの予定を掲載予定です。

Q 卒業届を出しましたが、その後の流れはどうなりますか？

A 卒業と同時に申請する、免許申請、保育士一括登録の流れについては今月号の6・7ページをご覧ください。卒業の流れについても参考にしてください。

卒業は最終的には判定会議を経て、そこで承認されることで決定します。3月卒業の為の卒業判定会議は3月6日実施予定です。その為、この日以降でないと正式に卒業確定とはなりません。ただし、卒業式のご案内についてはそれより前の3月の1週目に卒業予定者としてお送りします。

なお、卒業式は3月12日（木）[社会福祉学科・英米文化学科・日本文化学科] 13日（金）[児童学科・児童学研究科] 14日（土）[短期大学保育科] の予定となっています。

学部学科によって日程が違います。詳細は卒業該当者に後日連絡いたします。

学生みなさまへお願いがあります。

通信教育学務課にご連絡をいただく際は、その後のお問合わせをスムーズに進めるために、必ずはじめに学籍番号と氏名をお伝えください。よろしくお願いいたします。

