

Let's get ready to go!! 持ち物リスト わすれものがないようにじぶんでチェックしよう!

服装	チェック
レインウェア(防水性のあるフードの付いたしっかりしたもの)	
防寒用中着(インナー・薄手フリース等)	
長袖のシャツ(化繊の長袖Tシャツなど) 2枚	
ボトムス(伸縮性のある化繊、ジャージ)3~4枚	
帽子	
登山ブーツ等(歩きやすい靴)	
川遊び用道具(ゴーグル等)	
水遊び用の服(水着等)	
軍手・ゴム手1セット	
雪遊び用手袋(スキー用厚手)1セット※持っている方のみ	
サングラス(目の保護に)	
室内着(ジャージとかスウェット・tシャツなど)1~2セット	
靴下 3日分	
予備の靴下	
下着(パンツやシャツ)4日分	
川遊び用サンダル(留め具のあるウオーターシューズ等)	
帰りの日に着る服一式	
その他	
昼食(7日昼用)※ゴミを出来るだけ少なく。おにぎりなど食べやすいものがおすすめ	
活動用のリュック(飲み物、行動食、防寒着などを入れる用・目安15L程度)	
フェイスタオル(入浴用)3枚	
おやつ(500円程度)(年齢に応じて3日分ぐらいに分けておくのもよい)	
ポケットティッシュ	
ビニール袋(レジ袋など。汚れた服を入れるほか、何かと便利です)2~3枚	
常備薬(必要であれば持参。基本は自分で服用、服薬方法などご連絡下さい)	
筆記用具	
メモ帳	
マスク(予備も)	
水用ボトル(水筒等)	
日焼け止め	
保険証のコピー(濡れないようにジップロック等で管理)	
歯ブラシ、うがい用コップ	
洗面用具(シャンプー、石鹸など好みのものがあれば持参)	
寝袋(なければお貸しますのでご連絡ください)	
その他	
★すべての持ち物に名前をつけてください(紛失の可能性大!)	
★着替えは1日ずつ袋に分けると管理しやすいです。汚れた服をその袋に入れます。	
★リュックに入れるときは自分で確認しましょう。	
★携帯型ゲームなど一人だけで遊ぶものは持ち込み禁止です。カードゲーム等はOK	