

長野県 サマーキャンプ in 信州 2017



< 蓼科高原 >

持ち物リスト

持ち物 (全体を入れるバックは、できれば背負えるものが良い)	行き	かえり
しおり (名前と自己紹介を書いてください)		
健康調査表 (FAX 送信済内容と変更があった場合 必要事項をご記入の上、持たせてください。)		
健康保険証のコピー (必ずコピーをお願いします。)		
リュックサック (デッドストックでもよい。3日目トクツク用：お弁当・水筒・雨具を入れる)		
水筒 (重いのでホルダー付ペットボトルでも良い、毎日こちらで水は替えます。)		
雨具 (あれば上下セパレートタイプ)		
靴 (トクツク用に歩きやすい靴があれば持参しても良い)		
軍手 (木登りやBBQ、クラフトで使います。)		
帽子 (風で吹き飛ばにくいもの)		
活動しやすい服と下着の着替え (3日分：長袖・長ズボン、最終日は短パン、Tシャツが良い。)		
靴下 (水でぬれる場合があるので4日分)		
懐中電灯 (軽いもので良い)		
上着 (夜は寒いのでトレーナー、薄手のフリースなどが良い)		
パジャマ (長袖、長ズボン)		
タオル (2枚)、バスタオル (1枚：あればゴム入のかぶるタイプが便利)		
ハンカチ、ティッシュ、洗面用具 (歯ブラシなど)		
ビニール袋 (レジ袋5枚位)		
お薬 (常備薬、車酔いの薬、虫よけなど)		
筆記用具 (鉛筆、ボールペン、ノートなど)		
キャンプレター用官製ハガキ (自宅住所宛名記入) 1枚		
カメラ (使い捨てがベスト)		
おこづかい 2,000円程度 (ジュース、お土産など)		
おやつ (行き帰りの車内分 500円程度)		

***持ち物は全て、必ず名前を付けてください。自分でパッキングしよう！**

*高価なカメラ、携帯電話、電子ゲームは持ってこないでください。

<お問い合わせ・連絡先> ☎391-0301 長野県茅野市北山 5513-341

NPO法人 蓼科・ハケ岳国際自然学校 (9:00~17:00 予約以外は火・木休校)

Tel 0266-67-1115、090-7180-4103 Fax 0266-67-1116

E-mail office@tyins.or.jp HP: <http://www.tyins.or.jp>