

長野県 サマーキャンプ in 信州 2018



蓼科・八ヶ岳
NPO法人 国際自然学校



< 蓼科高原 >

持ち物リスト

持ち物 (全部の荷物を入れるバックは、リュックなど背負えるものが良い)	行き	帰り
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 (3日目トロッグ用: お弁当・水筒・雨具を入れる。15~20リットル程度)		
水筒 (重いのでペットボトルでも良い、500ml以上)		
雨具 (あれば上下セパレートタイプがおすすめ)		
靴 (森や山を歩きます。底が厚くてしっかりしているもの)		
軍手 (木登りやBBQ、秘密基地などで使います。必ず記名してください)		
帽子 (風で吹き飛びにくいもの)		
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シャツで良い。)		
靴下 (雨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 (夜や山頂は寒いのでトレーナーや薄手のフリースなど)		
パジャマ (長袖、長ズボン)		
タオル(2枚)、バスタオル(1枚: あればジ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)		
キャンプレター用ハガキと62円切手(送り先の宛名記入) 1枚		
カメラ (使い捨てがベスト)		
おこづかい 2,000円程度(お土産など)		
おやつ (行き帰りの車内分と登山用と分けてご準備ください)		

※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。持ってきた場合はスタッフが最終日までお預かりいたします。

※疲れやなくし物の原因になりますので、荷物は最小限になるよう心がけてください。

<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・八ヶ岳国際自然学校 (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>