

第21回 ウィンターキャンプin信州 中央アルプス山麓 参加者持ち物リスト

★小さめのバックに入れるもの～電車、バス移動中に使うもの、小さなもの

チェック	持ち物	数	
	しおり	1部	健康チェックを記入してきてください
	保険証コピー	1部	A4用紙にコピーして封筒に入れてください(*マイナ保険証は資格証明要)
	くすり	必要量	日常使われている薬、クルマの酔い止め、コンタクトレンズなど
	日焼け止め		リップクリームもおすすめです
	水筒	1本	保温のできる350～500ml程度のも
	折り畳み傘	1本	
	軍手	1枚	ゴム粒付き、無しのいずれでも大丈夫です
	筆記用具	1式	鉛筆、色鉛筆各数本、消しゴム、メモ帳など
	ティッシュ	適当量	ポケットタイプ
	マスク	任意	不織布マスク数枚
	おやつ	適当量	行き帰りの車中用です
	ゴミ袋	適当量	口が結べるレジ袋を数枚お持ちください
	おこづかい	適当額	帰りのおみやげ用です

★大きいリュック(バッグ)に入れるもの～千人塚公園に着くまでは使わないもの

	下着	2泊分	乾きやすい素材がおすすめ
	上着		フリースなどの保温ができるもの
	防寒着		スキーウェア、または風を通しにくい中綿入りのウェア(フード付きが快適)
	靴下①		スキー靴用の厚手のもの
	靴下②		スキー以外の時に履くもの
	帽子		耳まで被るキャップがおすすめです
	手袋		スキーができる厚手のもの
	ゴーグル		スキー用のバンドが付いたもの
	マフラー		無くしやすいのでタグに名前を書くなどの工夫をください
	パジャマ		暖房のある部屋のため、薄手で大丈夫です
	洗面用具	1式	歯ブラシ、くしなど(シャンプーやドライヤーは備え付けあります)
	タオル	2枚	普通サイズ2枚、バスタオル1枚
	ハンガー	1本	上着が濡れた場合に干します
	衣類用袋	適当数	家に持ち帰って洗濯するものを入れます

☆スキー場にウェア一式のレンタルの用意があります。無理に買いそろえることはお控え下さい。

(スキーウェアは転倒した際に滑りにくい工夫がされています。他のウェアでの代用は危険です)

☆子ども一人で持てるよう、また移動中に必要なものが出し入れしやすいよう、荷造りしてください。

☆持ち物にはすべてフルネームで名前を記入してください。本人だけがわかるマークなどは役に立ちません。

☆用意した持ち物は出来るだけ自分で荷作りして、自分で何をどこに入れたか、わかるようにしてください。

☆スマートフォン、携帯ゲーム機は持たせないようお願いいたします。

インスタントカメラ、高価でない子ども用カメラは持参出来ます。紛失したり壊れたりしては困るものは持たせないでください(滞在中の写真はスタッフが随時撮影し、アルバムにアップしていきます)。

☆お薬を持ち込まれる場合、用法と容量、またどのような症状の際に服用するのかメモを持参いただければ、緊急時の対応がしやすくなります。

★ご不明や荷物の事前、事後送付等のご要望がありましたら、紡縁社担当までお問合せください。

*マイナ保険証には資格情報の記載が無いため、コピーだけでは医療機関で利用が出来ません、マイナポータルサイトからお子様の医療保険の資格情報をダウンロードして印刷していただくか、勤務先から送付される資格情報のお知らせをコピーして持参をするようお願いいたします。

お子様のマイナンバーカードの現物持参は紛失の可能性があるため、お止めください。

ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

中央アルプス国定公園 千人塚公園				
株式会社紡縁社				
サマーキャンプ担当 宮下幸男				
TEL:0265-86-6764				
携帯:070-2665-9743				
mail :info@senninzuka.site				