

白馬山麓フロン持ち物リスト

持ちもの	チェック
リュックサック（大）またはボストンバック 着替えなど全ての物を入れるかばん	
リュックサック（小）（活動用。出発の日は★印を入れて来てください）	
★ハンドブック（最終案内でJTBより送付されます。事前記入欄があります）	
★保険証コピー（原本不可。コピーを封筒に入れて表に記名して下さい。）	
★水筒（500ml程度、ペットボトル不可。初日の飲み物は入れてきてください）	
★帽子（日差しが強いので必須。つばがあり風で飛びにくいもの）	
★雨合羽（上下分かれたものが最適。ポンチョは不可）	
★軍手（子供用が望ましいです。ゴムの粒粒がないもの。）	
★筆記用具（鉛筆、消しゴムなど…）	
★薬（必要の方のみ）	
★虫よけ・日焼け止め（必要と思われる方は持ってきてください）	
★おやつ（行き帰りの車内分¥500程度 行きの分は★）	
★ハンカチ、ティッシュ（ポケットに入るもの。手洗い時などに使用します）	
マスク（汚れる可能性もあるので、5日分程度）	
着替え（活動しやすい服装と下着など、着てくる服とは別に4日分）予備1着含む	
長袖、長ズボン（火を扱う時に使います。綿素材のロングTシャツなど）	
防寒着（朝方や山や湖などで活動する時に使います。羽織れる薄手の物が最適です。）	
水着（湖で使用。ラッシュガードもあれば持ってきてください）	
替え靴（湖で使用 踵が固定されているもの）	
パジャマ（夏用の長袖が最適です）	
タオル（汗や顔を拭く用に普通サイズの物を2枚程度）	
バスタオル（湖で使用 プール用タオルが望ましい。風呂用は宿で用意します）	
ハンガー（タオルや水着を干すときに使います。1、2個）	
ビニール袋（濡れたもの汚れたものを入れます。5枚程度）	
洗面道具（歯ブラシなど）	
おこづかい（上限¥2,000 お土産購入時に使います）	
学習道具（必ずではありません。日記などがあれば。）	
手指消毒液（スタッフが常備していますが必要な方はご持参ください）	
★カメラ（必ずではありません。湖で使うので使い捨てカメラが望ましい。）	

