

長野県 サマーキャンプ in 信州 2022



< 蓼科高原 > 持ち物リスト



※持ち物全てに必ず名前を付けてください

持ち物	説明	チェック	名前チェック
しおり	名前と自己紹介を書いてください		
健康調査表	お申込み時に送信の内容と変更があった場合 必要事項をしおりにご記入の上、持たせてください		
健康保険証のコピー	必ず A4 用紙にコピーして封筒に入れてください		
リュックサック	3日目トレッキング用 お弁当・水筒・雨具を入れる。15~20 リットル程度		
水筒			
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	必ず記名してください		
帽子	風で吹き飛びにくいもの		
着替え	活動しやすい服と下着 *着てくる服も名前を付けてください。 2日分：長袖・長ズボン、最終日は短パン、Tシャツが良い		
靴下	雨でぬれる場合があるので3日分		
懐中電灯	LED などの軽いものがよい		
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、ジャージでも可		
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	持ち物まとめ用の大きなごみ袋1枚 と レジ袋3枚位		
薬	常備薬、酔い止めの薬、虫よけなど		
筆記用具	鉛筆、ボールペン、ノートなど		
官製ハガキ1枚	切手を貼ったハガキでもよい。送り先を記入 キャンプレター用、おうちの方へキャンプの様子を書いてハガキを出します		
カメラ	使いきりのものがよい		
おこづかい	2,000円程度 お土産購入用 ※スタッフが保管します		
おやつ	行き帰り分と登山用とに分けてください		

※自分の持ち物がよくわかるように、自分で荷造りしましょう！

※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保管します。

※重い荷物は、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にしてください

<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>