

持ち物リスト①

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)

★保険証コピー(原本は不可)※マイナー保健証のコピーは不可なので、健保組合名が入った保健証のコピー、又は「資格情報のお知らせ」のコピーを持参。

★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)

★水筒(500ml程度、ペットボトル不可。初日の飲み物を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…)

★常備薬(風邪薬、頭痛薬、胃腸薬等)・医師からの処方薬(必要の方のみ)

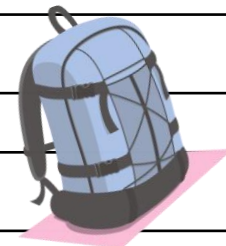
★虫よけ・日焼け止め

★おやつ(行き帰りの移動時用¥500程度 行きの方は★ キャンプ中は食べられません)

★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(必要な方のみ)

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



持ち物リスト②

長袖、長ズボン(火を扱う時に使用。綿素材のもので、羽織れるものがよい)

防寒着(朝方や山や湖などで活動する時に使います。)

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 クロックス、サンダルは不可)

水泳帽(プール、湖で使用。)

タオル(汗や顔を拭く用に普通サイズのを2枚程度)

ハンガー(タオルや水着を干すときに使います。1、2個)

パジャマ(夏用の長袖が最適です)

歯ブラシセット

おこづかい(上限¥5,000 お土産購入時に使います)

◆牛乳パック(野外炊事で使用。中をすすいで、良く乾かして開いてご持参ください)

◆ 白いTシャツ(綿素材が良い。藍染体験用)

カメラ(必要な人のみ。屋外でも使うので使い捨てカメラが望ましい。必ず記名。)

ビニール袋(濡れたもの汚れたものを入れます。5枚程度)

注1)★印は初日に使いますので、小さいリュックに入れてきてください。

注2)持ち物には、必ず名前を書いてください。注3)◆ホワイトホースのみ

