

長野県 サマーキャンプ in 信州 2023



<蓼科高原> 持ち物リスト



も ものすべ ものすべ
※持ち物全て、当日着てくる服に必ず名前を付けてください

持ち物	全部の荷物を入れるバックはリュックサックなど背負えるものが良い	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 *3泊4日コースのみ 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、ペットボトルで代用でも可		
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。 日数分：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		
練る時の服	長袖、長ズボン、ジャージがのぞましい		
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・12色の色鉛筆あってもよい		
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・ハケ岳国際自然学校 (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>