

長野県 サマーキャンプ in 信州2025



< 蓼科高原 > 持ち物リスト



※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	ペットボトルで代用でも可。水は現地で毎日入れ替えます。		
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。 *特に3泊4日コースはトレッキングへ行きます。		
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シャツで良い		
靴下	雨でぬれる場合があるので3～4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		
寝る時の服	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		
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（インスタントカメラ等）	使いきりのものがよい		
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、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保管します。**

***重い荷物は、疲れや失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)

Tel 0266-67-1115、090-4386-9958

Fax 0266-67-1116

E-mail tyins2580@gmail.com

HP: <http://www.tyins.or.jp>