

「サマーキャンプin信州 伊那谷プラン」 持ち物リスト

□集合場所で胸につけるもの

	ネームカード	JTBから送付されたものに事前に記入。
--	--------	---------------------

□活動用リュックに入れるもの

	リュックサック（小）	行動用に使います。
	保険証（できれば原本）	市内一部病院では原本の提示を求められる場合があります。
	薬	常備薬、酔い止めなど必要の方のみ。
	水筒	500ml程度。入笠山トレッキングなど屋外活動には必須です。
	替え靴	濡れてもよいもので、川遊びに使用します。
	帽子	つばがあり、飛びにくいもの。
	雨がっぱ	上下セパレートタイプがおすすめ。ポンチョタイプは不可。
	軍手	石ころウォッチングに使用します。
	筆記用具	鉛筆、消しゴム、ボールペン、ノートなど。
	ハンカチ・ティッシュ	ポケットに入るもの。
	マスク	3日分。（任意）
	タオル	2枚程度。
	バスタオル	川遊びや農家民泊のさい使用。
	おやつ	行き帰りの車内用。
	虫よけ・日焼け止め	

□大きいリュックに入れるもの

	リュックサック（大）	又はボストンバッグ
	着替え	活動しやすい服装と下着・靴下など3日分プラス予備1着。
	長袖、長ズボン	綿素材のロングTシャツなど。
	防寒着	朝方や山/川などでの活動するときに使います。羽織れる物。
	上履き	宿泊施設で使用します。
	パジャマ	夏用長袖、長ズボン。
	ハンガー	タオルを干すときなどに使います。
	洗面用具	歯磨きセットなど。
	ビニール袋	濡れたり、汚れたものを入れる。3～4枚程度。
	おこづかい	お土産購入時に使います。（2～3000円程度）

* 持ち物すべてにお名前を記入してください。

* 荷物の準備はお子様主体で、自分の持ち物と入れた場所が自分で分かるようにご準備ください。忘れ物がないか保護者の方は最終チェックをお願いいたします。

* 高価なカメラ、携帯電話、電子ゲームは持ってこないようお願いします。

* スーツケースは農家送迎の際、小型車等の場合は積込の関係で持込はできません。

