サマーキャンプ in 信州　なべくら高原・森の家 持ち物リスト

●活動用リュックに入れるもの

□	リュックサック（小）	活動用
□	しおり	
□	保険証コピー	A4 用紙にコピーして封筒に入れてください。
□	薬	常備薬、日焼け止め、酔い止めの薬など
□	水筒	500ml 程度。初日の飲み物は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。
□	雨カッパ	上下別のもの　上だけの長いものは不可　雨天時及び防寒で使用
□	軍手	収穫、薪割り、草木染で使用
□	虫よけスプレー	散策用
□	懐中電灯	両手が空くヘッドランプがおすすめ
□	筆記用具	鉛筆、ボールペン、記録用ノートなど
□	ハンカチ、ティッシュ	
□	マスク	汚れる可能性もあるので 4 日分程度（主に室内利用）
□	水着・ゴーグル	沢登りで使用
□	靴（履いてくるもの）	森や山を歩きます。底が厚くてしっかりしてできれば防水性のもの。
□	ウォーターシューズ	沢登りで使用。かかとにかかるもの。
□	タオル	汗や顔を拭く用に普通サイズを 3 枚程度
□	おやつ	行き帰りの車内分

●大きいリュック（かばん）に入れるもの

□	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
□	着替え	活動しやすい服装と下着・靴下など。着てくる服とは別に 3 日分（予備 1 着分含む）靴下は長いもの 2 足（トレッキング等）
□	長袖、長ズボン	化繊素材のロング T シャツなど（トレッキング等で着用）
□	防寒着	朝方やナイトハイクなどで活動する時に使います。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
□	シャンプー・ボディーソープ	コテージに備え付けのものがないので、小ボトルのもの
□	洗面用具	歯ブラシ・歯磨き粉など
□	バスタオル	コテージでのシャワーで使用。2 枚あると安心
□	牛乳パック	空を 1 パック。ホットドックづくりで使用します。
□	おこづかい	お土産購入時に使います（2000 円）

※持ち物すべてに名前を記入してください。（マーク・イニシャル不可）
　名前がないと持ち主の元へ戻りません。
※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・電子ゲームは持ち込み禁止です。
（インスタントカメラはお子さまの責任と管理で使用可）