

◀ 持ち物チェック表 ▶ 2泊3日

持ち物	数量	注意	チェック
デイバッグ	1個	リュックサック等の背負いタイプ 荷物を入れるカバンとは別に用意してください。 タオル・水筒等が入れられる大きさのもの	
弁当 <small>べんとう</small>	1個	1日目の昼食。(弁当箱は捨てられる物にしてください)	
水筒 <small>すいとう</small>	1個	1日目は中身を入れて持参してください。 それ以降はこちらで準備します。	
カップ	1組	上下に分かれたもの(無い場合はご連絡ください)	
水着 <small>みずぎ</small>	1着	日焼け対策にラッシュガードなどもおすすめです。	
水中メガネ <small>すいちゆう</small>	1個	あれば持ってきてください。(無くても大丈夫です)	
着替え <small>きが</small>	3日分	1日分余分に準備してください。 長ズボンは必ず持ってきてください。	
マリンスューズ	1足	サンダルは不可	
軍手 <small>ぐんて</small>	1双	やけど、切り傷防止のため	
長靴	1足	雨でも活動を気分よくするため。	
ヘッドライト	1個	夜の活動で使用します。両手が自由になる、頭につけるタイプが オススメ。懐中電灯でも代用できます。	
帽子 <small>ぼうし</small>	1個	熱中症対策 つばつきのもの	
タオル	4枚程度	大2枚 小2枚	
洗面用具 <small>せんめんようぐ</small>	—	歯ブラシ等	
ビニール袋 <small>ふくろ</small>	2枚	汚れたものを入れます。 1枚は着替えが入る袋、もう1枚はデイバッグが入る 大きさのものを持ってきてください。	
タオルケット	1枚	寝るときに使用します (寒いときはこちらで寝袋を用意します)	
常備薬、日焼け止め <small>じょうびやく ひやど</small>		必要な方のみ	

- *動きやすい服装、運動靴でお集りください。
- *なるべくお子様と一緒に持ち物準備を行ってください。
- *携帯電話やゲーム機、おやつ等は持ち込み禁止です。
- * **すべての持ち物に、お名前をご記入ください。**