

≪ 持ち物チェック表 ≫ 1泊2日(1名分)

持ち物	数量	注意	チェック
バッグ	1個	荷物を入れるカバン	
すいとう 水筒	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（100均で購入できます）	
みずぎ 水着（ラッシュガードがあれば持参してください）	1着	活動で使います。	
すいちゆう 水中メガネ（貸出アリ）	1個	プールメガネでも大丈夫です。	
き が 着替え	2日分	1日分余分に準備してください。	
マリンシューズ	1足	脱げないもの（サンダルとは別でご用意ください）	
サンダル（履きたい方のみ）	1足	休憩時間などリラックスするため	
ぐんて 軍手	1双	やけど、切り傷防止のため	
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。	
ぼうし 帽子	1個	熱中症対策 つばつきのもの	
タオル	3枚程度	大1枚 小2枚	
せんめんようぐ 洗面用具	—	歯ブラシ等	
ビニール袋	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）	
じょうびやく 常備薬、ひやけど 止め	—	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。
- ※リストは1名分です。参加人数に合わせてご準備ください。