

◀ チャリ小僧30キロ 持ち物チェック表 ▶ 【日帰り】

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 ※すべてをこのリュック内に収納	
じてんしゃ 自転車	1台	ブレーキがきくもの ※タイヤに空気がしっかり入っているか要確認	
ヘルメット	1個	あれば用意してください	
すいとう 水筒	1個	中身を入れて持参してください。	
カップ	1組	上下別が活動しやすい ※100均の商品でもOK	
きが 着替え		上着の着替えを用意してください	
ぐんて 軍手	1双	やけど、切り傷防止のため	
ぼうし 帽子	1個	熱中症対策 つばつきのもの	
タオル	2枚	小2枚	
じょうびやく 常備薬、ひやど 白焼け止め		必要な方のみ	

*動きやすい服装、長ズボン、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。（※よくある忘れ物：肌着・パンツ・靴下）