

## ◀ 持ち物チェック表 ▶ 3泊4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・水筒等が入られる大きさのもの	
弁当	1個	1日目の昼食。 <b>(弁当箱は捨てられる物にしてください)</b>	
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	上下別が活動しやすい(100均で購入できます)	
水着 (水着とは別にラッシュガード上下あれば)	1着	活動で使います。※ラッシュガードは切り傷防止の為	
水中メガネ (貸し出し有)	1個	シュノーケルタイプ(買わなくて大丈夫です)	
着替え	3日分	1日分余分にいらしてください。 長ズボンは必ず持ってきてください。	
マリンスーツ	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 (履きたいかたのみ)	1足	休憩時間などリラックスするため	
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。	
帽子	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		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。	
タオルケット大きめがよいかと	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		必要な方のみ	

- \* 動きやすい服装でお集りください。
- \* 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、必ずお名前をご記入ください。**