

## ◀ 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・水筒等が入られる大きさのもの	
弁当 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 すいとう	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 みずぎ (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 すいちゆう (貸し出し用も有ります)	1個	シュノーケルタイプかプール用のゴーグルでも可	
着替え きがえ	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 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 ぐんて	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 ぼうし	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	
洗面用具 せんめんようぐ		歯ブラシ等	
ビニール袋 びにールぶくろ	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 じょうびやく ひやけど		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、必ずお名前をご記入ください。**