

◀ 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・水筒等が入れられる大きさのもの	
べんとう 弁当	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)	
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	
みずぎ 水着	1着	日焼け対策にラッシュガードなどもおすすめです。	
すいちゆう 水中メガネ	1個	あれば持ってきてください。(無くても大丈夫です)	
きが 着替え	3日分	<b>長ズボンは必ず持ってきてください。</b> (プログラム中に洗濯をしますので、3日分あれば大丈夫です)	
マリンシューズ	1足	サンダルは不可	
ながぐつ 長靴	1足	雨でも気分よく活動するため	
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	4枚程度	大2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 <sup>ぶくろ</sup>	大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)	
じょうびやく ひやど 常備薬、日焼け止め		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。
- \***すべての持ち物に、お名前**をご記入ください。