

◀ 持ち物チェック表 ▶ 1泊2日

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	
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)	
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)	
水着(ラッシュガードがあれば持参してください)	1着	※ラッシュガードは長袖・長ズボン(スパッツ)がある方がよい	
水中メガネ(貸出アリ)	1個	プールメガネでも大丈夫です。	
着替え	2日分	1日分余分に準備してください。	
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(ビーチサンダルなど)	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	3枚程度	大1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、白焼け止め	—	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。