

◀ 列車でGO 持ち物チェック表 ▶ 1泊2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 タオル・水筒当が入れられる大きさのもの *荷物を入れるカバンとは別に用意してください。	
弁当	1個	1日目の昼食です。 (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	上下別が活動しやすい(100均で購入できます)	
着替え	2日分	1日分余分に準備してください。	
防寒着	上下	夜の冷え込みに対応するためスノーウェアも用意して下さい	
長靴	1足	雨でも活動を気分よくするため。	
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枚はデイバッグが入る大きさのものを持ってきてください。	
常備薬、日焼け止め		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。**