

## □携行品

次のものをご準備ください。

---

### 団体で準備するもの

---

- 緊急搬送用車両・・・団体で1台必ずご準備ください。
  - 救急用品
- 

---

### 個人で準備するもの ※名前を記入しておくこと

---

#### 【野外活動に必要なもの】

---

- 上着・・・体温調節ができるもの。
  - 長そで・長ズボン・・・手首足首まで隠せる長さのものが望ましい。
  - 帽子・・・日よけ、虫刺され防止等のため必ずご準備ください。
  - 靴(予備の靴)・・・登山用、または履きなれたものがよい。  
活動が多い場合は予備もご準備ください。
  - 靴下・・・ふくらはぎまで覆るものが望ましい。活動が多い場合は予備もご準備ください。
  - 防寒着、手袋(寒い時期)・・・必要に応じてご準備ください。
  - ザック・・・活動に必要な荷物が全て入る大きさ、幅広の肩ひもが望ましい。
  - レインウエア・・・セパレートタイプが望ましい。
  - 水とう・・・ザックに入る程度の大きさ。
  - 敷物・・・野外で食事をする場合は、必要に応じてご準備ください。
- 

#### 【館内生活に必要なもの】

---

- 室内履き・・・館内は土足厳禁です。必ず室内履きをご準備ください。
  - ハンカチ
  - ポケットティッシュ
  - 入浴セット・・・石けん・シャンプー・リンス・ボディタオル
  - タオル・・・(2・3枚)
  - 水筒
  - 洗面用具・・・歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・洗顔フォームなど
  - 着替え用衣類・・・宿泊時の衣類も合わせてご準備ください。
  - 筆記用具
  - 薬(個人に必要なもの)・・・施設から内服薬の提供はしておりません。
  - 生理用品
  - ビニール袋
-