

持ち物

表の中のものは、どんなに小さなものでも、**必ず1つ1つに名前を書**いてください。

持ち物		数	備考
当日受付へ	参加カード	1	初参加または今年度初回参加の方は、事前に送付いたします。
当日班付へ	健康チェックシート	1	ホームページよりダウンロード。
	持薬(酔い止め含む)	日数分	必要な人のみ。健康チェックシートに内容を記入。
しおり		1	
弁当		1	初日分。おにぎりなどの食べやすいもの。容器は処分できるもの。
水筒(お茶か水)		1	本体が軽いもので、ペットボトル不可。リュックの中へ。中身は現地補充。
ウェットティッシュ			おしぼりとして。
ハンカチ・ポケットティッシュ		適当	
着替え		1組	シャツ・ズボン(スカート不可)・下着上下・靴下で1セット。 汗をかきやすい場合は1セット多めに。
長そでの服		1	長袖のTシャツ、または薄い生地の上着。
長ズボン		1	薄い生地のもの。キュロットスカート、レギンス、7分丈不可。
汗拭きタオル		1	乗馬等の活動時用。汗をかきやすい場合は1枚多めに。
シャワーのタオル		1	フェイスタオル。
少し大きいタオル		1	スポーツタオルのサイズ。バスタオルとして。
パジャマ		1	普段着ているようなもの。(朝夕は都内よりも涼しめ。長袖の必要はなし。)
ハミガキ・ハブラシ・コップ		1ずつ	感染予防のため。うがいコップも必須。
ビニール袋		3	レジ袋の大きさ。
大きいビニール袋		2	45リットルくらいの大きさ。汚れ物用。
カッパ		1	晴れ予報でも必須。上下別のズボンがあるもの。ポンチョ不可。
かさ		1	折りたたみのもの。
虫よけ・虫さされの薬		1	必要な人のみ。
髪の毛のブラシ・髪の毛のゴム		適当	髪が長い人のみ必須。ゴムは予備として。感染予防のため貸し借りはなし。
予備のマスク		3	1日1枚 + 予備。感染予防のため、記名必須。

- ・**荷造りは必ずお子様と一緒にしてください。どこに何が入っているか、新調したのものも、確認をお願いします。**
- ・荷物は1つにまとめ、**両肩で背負うことのできるリュック**に入れて下さい。(キャリーバック不可、宅配便不可。)
- ・入浴用の石けんやシャンプーはこちらで用意しますので不要です。アトピー等で専用の物が必要な場合はお持ちください。健康チェックシートにも記入をお願いします。
- ・髪が長い場合は、髪ゴムをご用意ください。活動中や食事中は髪を束ねます。束ねる際はお手伝いいたします。
- ・おやつ、おもちゃ、遊び道具、交通系ICカード、携帯電話はお持ちにならないでください。
- ・個人の持ち物の不備による事故や怪我は責任を負いかねます。

【 服装 】

- ・必ずマスク着用でご集合ください。
- ・色帽子を貸し出しますので、帽子は必要ありません。
- ・集合時は半ズボンでも構いません(スカートは不可)。現地で活動前に着替えます。
- ・汚れてもよい服装と履き慣れた運動靴でご参加ください。
- ・髪の長い子は、必ず髪を束ねて来てください。
- ・雨天時は、カッパを着て活動します。