

## 持ち物表

入れたら 左の 四角に  を つけましょう。

右の 四角は 荷物を 片づけるときに  を つけましょう。

持ち物には必ず名前を書きましょう。

ハンカチ……………

ティッシュ……………

雨具……………

軍手……………

※綿のもの。ゴム付や化繊はとけてやけどします。

マグカップ……………

自分用の救急用品 ……

敷物……………

カブ弁（行くとちゅうで食べるのでわすれずに！）

水筒（飲み物を入れて） ……

タオル（汗ふき用） ……

虫よけ……………

上着……………

※すずしくなったら着ます。

お米（3合 1合ずつ袋に） ……

食器（以下の3つはかならず入れる）

お皿……………

おわん（大）……………

おわん（小）……………

スプーンセット……………

スプーン……………

フォーク……………

はし……………

布巾（食器ふき用） ……

布巾（机ふき用） ……

スポンジたわし……………

※自分の食器は自分で洗いましょう。

替えの下着（1日目の夜） ……

バスタオル……………

入浴に必要なもの（各自考える） ……

タオル……………

シャンプー……………

リンス……………

タオル……………

※二日ともお風呂に入ります。

寝るときの服……………

歯みがきと顔を洗う道具 ……

歯ブラシ……………

歯みがき粉……………

タオル……………

ハンガー……………

2日目の活動着……………

長ズボン……………

長袖シャツ……………

靴下……………

水着……………

ウォーターシューズ ……

※増水していて入れるかどうかは分からないので

各自の判断でお持ちください。

- 替えの下着（2日目の夜）……………
- 3日目の活動着……………
- 長ズボン……………
- 長袖シャツ……………
- 靴下……………
- ヘッドランプ……………
- 寝袋……………
- マット……………
- ※地面はかたいのでクッションになります。
- マッチ……………
- 新聞紙……………
- うちわ……………
- イス……………

ほかにあるといいと思うものがあればもってきましょう。

持ち物表を見ながら自分でパッキング（荷物をつめること。）をすれば、どこになにが入っているかがわかりますよ。さあ、がんばってじぶんでやってみよう！

### 現地までの移動について

今夜判断します。明日の午前中に雨が激しいと乗り換えなど大変なので車での移動を選択します。

予定通りバス、電車での移動になった時は大きな荷物は車で運びます。お弁当（おにぎり）、水筒、乗車賃、タオルくらいをもって電車に乗れるようにリュックなどに入れてご用意ください。

### 2日目の冒険の森いとしろでの服装について

#### ●服装

体験時の服装は、動きやすく、汚れてもいい服装。ズボンに運動靴でお越し下さい。

（スカート、サンダル、クロックス等では体験できません）

※短パンを着用の場合は、膝丈位まである長さのものが望ましいです。

※以下のタイプは不可となります。

    ヒールがあるスニーカー

    かかとでひっかけるタイプ

    通気穴があり靴下が見えるサンダルタイプのスニーカー

—

#### ●持ち物

髪留めゴム（巻き込み防止の為）

両手が使えるカバン（財布、携帯、カメラ、鍵など貴重品を入れる為のポーチ又はリュック）

飲み物

※ケガ防止の為、

    体験中はアクセサリ類などを外して頂きますので、

    紛失しない為に、ビニール袋などの小物入れのご持参をおすすめ致します。

**『自分のことは自分でします』**