

持参していただくもの(3泊4日)

新たに買い揃える必要は、全くありません。

※持ち物には、必ず名前をお書きください。		数量	必需	希望者	チェック欄
1	健康保険証 ※コピー不可 原本をお持ちください	1枚	●		
2	運動靴(当日に履いてきてください。)	1足	●		
3	帽子(当日かぶってきてください。)	1個	●		
4	水筒(500~1,000ml 程度) ※肩からさげられるもの	1個	●		
5	ズボン(着てくるものとは別に) ※虫刺されやケガが心配な方は長ズボンをおすすめします	3着	●		
6	Tシャツ、ポロシャツ(着てくるものとは別に)	4枚	●		
7	下着(着てくるものとは別に)(上は、Tシャツで代用可)	4枚	●		
8	靴下(履いてくるものとは別に)	3枚	●		
9	トレーナーまたは、パーカー(夜は、寒くなります。)	1枚	●		
10	寝間着(短パン&Tシャツで代用できます。)	1枚	●		
11	タオル	2枚	●		
12	バスタオル(タオルで代用できます。)	1枚		●	
13	サンダルまたは、クロックス(海で使用します。)	1足	●		
14	水着	1着	●		
15	ゴーグル ※必ず名前をお書きください	1個	●		
16	日焼け止めクリーム	1個		●	
17	目薬	1個		●	
18	日常服用薬(服用している薬など)	1個		●	
19	レジ(スーパー)袋(着替えた衣類などを入れます。)	4枚	●		
20	ポケットティッシュ	2組	●		
21	洗顔セット(歯ブラシ・歯磨き粉)	1本	●		
22	ドライヤー	1台		●	
23	筆記用具	1組		●	

※バックは、手でもつタイプ、背負うリュック等、どんなものでも構いませんが、なるべく1つにまとめてください。
※お友達の持ち物を間違っ、持って帰られるお子様が多いです。必ず名前の記入をお願いします。

●不要なもの ※必要以外のものはお持ちいただかないようにお願いします。

1	雨傘	全員分を準備しています。
2	浮き輪	全員分を準備しています。
3	救急医薬品(消毒液・カットバンetc)・虫よけスプレー	準備していますが持参も可です。
4	シャンプー・石鹸・ボディソープ	準備していますが持参も可です。
5	おやつ	不要です。(こちらで用意しています)
6	お小遣い	不要です。(紛失・盗難の心配があります。)
7	携帯電話&携帯ゲーム	持たせないでください。(トランプは、可)
8	カメラ・ビデオカメラ	破損、盗難の心配があります。 スタッフが撮影して帰りに2枚配布します。 全体写真1枚・班写真1枚