

## 持ち物一覧

●は特に重要なものです。必ず全てのものに記名をお願いします。

		チェック欄 (用意したらチェック)
●	参加決定通知	
●	郵便振込をした際に受領した払込票兼受領書、または御利用明細書 (ATMで振込した場合)	
●	健康チェック・参加承諾書	
●	筆記用具	
●	帽子	
●	長袖シャツ、セーター、ウインドブレーカー (防寒具)	
●	長ズボン (足首の出ない丈夫なもの)	
●	足首まで入る丈夫な靴 (登山靴・ハイキングシューズなどが望ましい)	
●	レインウェア	
	パジャマ等	
	下着2セット	
	靴下 (厚目のもの) 2セット	
	Tシャツ	
	タオル、ハンカチ	
	歯ブラシなど洗面具	
	ティッシュ	
	ビニール袋	
●	軍手、手袋	
●	水筒	
	懐中電灯 (小さめで結構です)	
	非常食 (飴、チョコレートなど)	
●	持病薬	
●	健康保険証 (コピー)	
	時計、カメラ、方位磁石、双眼鏡、おこずかい (必要なら)	
●	手荷物を詰められるリュック (両手を空けるため)	