

チェック	持ち物
	水筒 * 1
	バスタオル * 2
	ハンドタオル
	下着
	靴下
	パジャマ
	運動着
	長袖・長ズボン(朝晩寒さ・虫刺され対策)
	洗面具 * 3
	水着(カヤック)
	サンダル(カヤック) * 4
	水中ゴーグル(カヤック)
	帽子(白根山)
	リュックサック(白根山) * 5
	雨合羽(白根山)
	お小遣い
	帰りの切符(新幹線利用者のみ)
	保険証のコピー
	常用薬 * 6

* 1…水筒は随時補給致します。(麦茶)

* 2…毎夜、洗濯致します。

* 3…宿泊施設に、シャンプー、ボディーソープは常備してあります。

* 4…踵にストラップがついていれば可。

* 5…パック弁当、雨具、タオル等が入る位のものの構いません。

目安として、15～20ℓのリュックサック。

* 6…服用方法等を明記してお持ち下さい。

【持ち物には全て御名前を記入して下さい。】