

# 長野県 スノーキャンプ in 信州



## < 蓼科高原 >

### 持ち物リスト

持ち物	行き	かえり
しおり		
健康保険証のコピー（必ずコピーをお願いします）		
スキーウェア程度の防寒具上下 または レンタル代金		
手袋（2組、うち1組はスキー用など防水性のあるもの）		
帽子（ニット帽など耳がかくれるもの）		
ゴーグル		
レンタル代金（お釣りのないようお願いします。）		—
水筒（保温性のあるもの）		
雪遊び・スノーシュー体験用の防水性のある靴1足 （長靴やスノーブーツ、トレッキングシューズなど） ご自宅から履いてくる靴（スニーカーなど）		
下着などの着替え（2日分）		
暖かめの靴下 2枚使用する場合がありますので4日分		
長ズボン・長袖（寒いのでフリースなどが良い）		
パジャマ（冬用の長袖）		
タオル（2～3枚）、ハンカチ、ティッシュ、		
洗面道具（歯ブラシなど）、お風呂セット		
ビニール袋（レジ袋2枚位）		
お薬（常備薬、車酔いの薬、日焼止めなど）		
ホッカイロ（小）3個程度		
筆記用具（鉛筆、ボールペン、ノート、メモ用紙など）		
おこづかい 2000円程度（お土産用）		
おやつ（行き帰りの車内分 500円程度）		

- \* 行き帰りのおやつ・水筒・貴重品・小物入れにサブザックがあっても良いです。
- \* すべてに名前を必ず書いてください。
- \* 電子ゲームは持ってこないでください。携帯電話はキャンプ中はお預かりします。
- \* カメラご持参の場合、管理はできませんのでご了承ください。
- \* どこに何が入っているか分かるよう荷造りはお子様と一緒にお願い致します。

#### <お問い合わせ・連絡先>

〒391-0301 長野県茅野市北山 5513-341 （予約以外は火・木休校）

NPO法人 蓼科・八ヶ岳国際自然学校（冬季 10:00～15:00）

HP: <http://www.tyins.or.jp>

Tel 0266-67-1115 Fax 0266-67-1116

E-mail [office@tyins.or.jp](mailto:office@tyins.or.jp)