

スノーキャンプin信州(菅平高原)

## 持ち物リスト

### みにつけるもの

	セルフセーフカード(なふだ)	1	最終案内でJTBから送付。事前に記入、集合時から着用します。
--	----------------	---	--------------------------------

### ちいさいリュックにいれるもの ※黄色封筒は最終案内と一緒にJTBよりお送りします。

チェック	もちもの	かず	おとなのかたへ	レンタル
	保険証のコピー	1	黄色い封筒へ入れて持参。(黄封筒は最終案内と一緒にJTBよりお送りします。しっかり封をして提出ください。)到着後、やまぼうしスタッフが預かり保管。	—
	健康調査票(当日提出用)	1	〃	—
	レンタル代金	1	〃 (お釣りのないようお願いします。)	—
	キャンプハンドブック	1	最終案内でJTBから送付。	—
	すいとう	1	保温のできるもの。当日は飲み物を入れて持参。	—
	はんかち	2		—
	ティッシュ	適宜		—
	おやつ	適宜	往復の移動中用。キャンプ中は禁止です。	—
	ごみぶくろ	2	おやつゴミ用。	—

### おおきいリュックにいれるもの (かつどうようひん)

	スキーセット	1	スキーブーツ、板、ストック	可
	スキーウェア	1	ひとりでの着脱にはセパレートタイプが便利。	可
	ニットぼうし	1	耳が隠れるもの	可
	スキーてぶくろ	2	防水性で厚手のもの。濡れるので2双必要。	可
	ゴーグル	1	転倒すると危険なのでサングラスは禁止。	可
	ネックウォーマー	1	マフラーは危険不可。タートルネック着用で代用可。	—
	くつした	日数分	ブーツの下に履くので膝下丈の厚手もの。薄手2枚重ね可。	—
	きがえ(上)	日数分	ウェアの下に着る長袖。化繊で速乾性。タートルネックをおすすめ。	—
	きがえ(下)	日数分	ウェアの下に履く厚手タイツ、ジャージなど温かくて動きやすいもの。短パンやジーンズ不可。	—
	スノーブーツ	1	防寒・防水の長靴丈のブーツ。雪遊び時に使用します。	可

### おおきいリュックにいれるもの(せいかつようひん)

	ぼうかんぎ	1	フリース、セーターなど厚手であたたかいもの	—
	したぎ	日数分	シャツ、パンツ各組	—
	パジャマ	1	ジャージ、トレーナーなど翌日の活動着でも可	—
	タオル	3	フェイスタオル 2枚(バスタオルとしても使用) 薄手フェイスタオル 1枚(浴用、洗顔用)	—
	はみがきセット	1		—
	ビニールぶくろ	3	汚れ物、濡れた衣類用。レジ袋で可	—
	ひっきようぐ	1	鉛筆、消しゴム	—

★もちものすべてに、なまえが書いてあるかチェックしよう。