

持ち物一覧表

1. 荷物の確認・忘れ物防止にご活用ください！

項 目 名		チェック欄
登山ができる服装	登山ができる服装（長袖・長ズボン） 脱ぎ着しやすい物	
登山靴	無ければ運動靴でも結構ですが、靴底に溝のあるものとしします。	
帽子	風が強い場合がありますので、あご紐があるものをご準備ください。	
雨具	上下に分かれているものを御準備ください。	
防寒着	天候により強い風が吹くことがあります。カッパと兼用でも構いません。	
手袋	軍手でも可	
ザック（リュック）	30L程度。肩紐が太いものがベストです。	
昼食		
飲み物	ペットボトル可	
健康保険証	コピー可	
タオル		
ビニール袋		
参加費	200円（保険代、資料代）	
※あればさらに良い物 ☐ 救急薬品・虫除けなど ☐ スパッツ ☐ サングラス など ※ この他に必要な物がありましたら、それぞれお持ちください。		

2. 留意事項

- (1) 別紙日程表にも記載しましたが、小雨決行の予定です。荒天で登山ができない場合は、①コースの短縮、②別コースでの登山、③野鳥の森ハイキングのいずれかの活動となります。
- (2) 天気は変化することが多いので、雨具や防寒具は必ず御準備ください。
- (3) まだ暑さの残る時期の実施となります。熱中症対策を各自よろしくお願いします。