

# 持ち物一覧表

1. 持ち物の確認に御活用ください。

| 項 目 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    | チェック欄 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |       |
| 飲み物                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ペットボトル可                            |       |
| 帽子                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |       |
| 雨具                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 上下別の物が良い                           |       |
| 軽登山ができる服装                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 長袖・長ズボンまたはトレッキング用タイツ<br>脱ぎ着しやすい物   |       |
| タオル                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |       |
| 運動靴                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | トレッキングシューズ等。なければ履き慣れた運動靴（底の滑らないもの） |       |
| 防寒着                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 気温も低くなってきます。また、強い風が吹くこともあります。      |       |
| リュック                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |       |
| ビニール袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |       |
| 参加費                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 500円（保険代、補助食代）                     |       |
| ※散策をする際にあればさらに良い物<br><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ<br><input type="checkbox"/> 救急薬品・虫除けなど<br><input type="checkbox"/> クマ対策グッズ（鈴、ホイッスル、スプレー等） ※帯同する所員は携行します。<br><input type="checkbox"/> スパッツ<br><input type="checkbox"/> サングラス<br><input type="checkbox"/> 軍手 など<br>※ 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) 天候等により中止、コース変更もあります。また、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。