

カヌー教室

《 持ち物 》

- ◎活動場所^①に持っていくもの
 - 水筒
 - 雨具（活動中に雨が降りそうな場合）
- ◎王国^②に置いていくもの
 - タオル
 - 替えの服・靴
 - 入浴道具

■水が冷たい時期など、状況に応じて長そで長ズボンもご用意ください。

《 服装例 》



- 帽子
 - ・濡れてもよいもの
- 半そで
 - ・速乾性のものがよい
- 半ズボン・ハーフパンツ
 - ・速乾性のものがよい
 - ・服の下にラッシュガードやスパッツ、水着の着用も○
- ウォーターシューズ
 - ・使い古しの運動靴○
 - ・かかとのあるサンダル○

沢登り探検

《 持ち物 》

- ◎活動場所^①に持っていくもの
 - 水筒
 - マスク（バス移動のみ）
 - ※活動中はバスの中に置いていきます。
- ◎王国^②に置いていくもの
 - タオル
 - 替えの服・靴
 - 入浴道具

■水深は深いところで大人の腰が浸かる高さになります。

《 服装例 》



- 帽子
 - ・濡れてもよいもの
- 長そで
 - ・速乾性のものがよい
- 軍手
 - ・濡れるため、野外炊飯用とは別のもの
- 長ズボン
 - ・速乾性のものがよい
 - ・服の下に水着着用も○
- ウォーターシューズ
 - ・使い古しの運動靴○
 - ・サンダル不可

水辺の生き物さがし

《 持ち物 》

- ◎活動場所^①に持っていくもの
 - 水筒
 - タオル
 - 雨具（活動中に雨が降りそうな場合）
- ◎王国^②に置いていくもの
 - 替えの靴
 - ※汚れた場合の替えの服

■水深は深いところで大人の膝上^③が浸かる高さになります。

《 服装例 》



- 帽子
 - ・濡れてもよいもの
- 半そで
 - ・速乾性のものがよい
- 半ズボン・ハーフパンツ
 - ・服の下にラッシュガードやスパッツ、水着の着用も○
 - ・虫刺されが心配な場合は、長そでをおすすめします。
- ウォーターシューズ
 - ・使い古しの運動靴○
 - ・かかとのあるサンダル○

※メガネの方はメガネバンドをご用意ください。

◎前後着替えは、温泉脱衣室をお使いください。

◎カヌー教室と沢登り探検は、体験後すぐに着替えることができるように、荷物をまとめておきます。

◎引率の方のカメラや携帯電話など、水濡れに弱いものは自己管理でご使用ください。

体験プログラムの服装・持ち物について

《 基本的な服装・持ち物 》

野外活動を行う上での服装です。動きやすく、汚れてもよいものをご準備ください。

- 帽子・動きやすい服装・履きなれた靴

肌の露出が少ないものをおすすめします。

また、熱中症対策として体温調節ができるようお願いいたします。(例)半そで、長ズボン+上着

- 水筒 (両手が自由になるよう、肩から掛けられるものをおすすめします。)

- マスク

基本的には常時着用をお願いいたします。

※野外活動で人との距離が十分確保できる場合、熱中症の可能性のある場合を除きます。

- ハンカチ



《 各プログラムの持ち物 》

活動により持ち物が異なります。確認のうえご準備ください。また、持ち物には記名をお願いいたします。

種類	プログラム名	持ち物【◎…必須 ○…必要に応じて】
自然体験	水辺の生き物さがし	※裏面に記載
	草木染め	◎筆記用具
	他の自然体験プログラム	○雨具
思いきり自然体験	カヌー教室・沢登り探検	※裏面に記載
	秘密基地作り	◎長そで長ズボン ◎軍手 ◎タオル ◎虫よけ ○雨具
	じよんのびハイク	◎タオル ◎虫よけ ○雨具
コミュニケーション	アドベンチャーゲーム	○虫よけ
	ガルル王からの挑戦状	◎筆記用具
	運動レクリエーション	○内履き ※裸足か内履きのどちらかに統一をお願いします。
ウォークラリー	自然探検ウォークラリー	◎筆記用具(班に1つ) ◎時計(班に1つ) ○雨具
	アドベンチャーラリー	
	かくれんぼラリー	◎筆記用具
食育プログラム	すべての食育プログラム	◎エプロン ◎バンダナ
創作体験	すべての工作	◎作品を持ち帰るための袋 (まとめて持ち帰る場合は、段ボール箱をご持参ください。)
文化体験	門出(かどいで)和紙	○雨具 ○虫よけ
	笹団子作り	◎エプロン ◎バンダナ
	なわなひ	◎作品を持ち帰るための袋
セルフプログラム	黒姫山登山	○虫よけ
ナイトプログラム	キャンプファイヤー	○懐中電灯 ○虫よけ
	キャンドルファイヤー	○内履き ※裸足か内履きのどちらかに統一をお願いします。
	ナイトハイク	◎懐中電灯 ○虫よけ
冬のプログラム	すべての冬の体験	◎スキーウェア ◎手袋(防水) ◎長靴 ○着替え

※その他、虫よけなど必要なものは各自ご準備ください。

「カヌー教室」・「沢登り探検」・「水辺の生き物さがし」については裏面をご確認ください。