

持ち物リスト

内 容	チェック	内 容	チェック
リュックサック ※A4 ファイルが入る大きさ		帽子	
腕時計		軍手1組（綿100%）	
筆記用具		汗拭きタオル（3日分3枚）	
健康チェック表①・② ※受付時に提出		お風呂の用意・タオル ※シャンプー類は浴場に備え付けが ありますが必要の人は持参	
常備薬（酔い止め等）		2日分の着替え・下着・寝巻等	
保険証の写し・おくすり手帳の写し		温度調整のできる長袖の上着	
マスク（3日分6枚） ※不織布が望ましい		歯ブラシ・洗面用具	
マスクケース ※食事中などの一時保管用		懐中電灯	
体温計 ※接触タイプ（わき用）		虫よけスプレー	
手指用消毒液 ※ノンアルコールタイプなど必要の人は持参		ビニール袋 各種 数枚 ※使用済みマスク・使用済みタオル・ 着替え等・その他	

服装について

- ・活動中は長ズボン（綿100%）、運動靴でお願いします。
- ・七分丈、ダメージのあるズボン、スカート、キュロット不可。
- ・気温の変化があるため温度調整のできる長袖の上着を用意してください。
- ・リーダーとしてふさわしい服装で参加してください。

注意点

- ・8月5日（金）の昼食は受付前に済ませてください。（捨てられる容器。）
- ・ドライヤーの使用はできません。また、電気設備の故障原因になりますので持込禁止とします。
- ・研修に関係ない物（アクセサリ、ゲーム類、余分な金銭）は持参しないでください。
紛失や、破損があった場合は一切の責任は負いかねます。
- ・活動中は原則、スマートフォン・携帯電話の使用はできません。また、テント泊のため充電も
できませんが、必要の場合はモバイルバッテリーを持参してください。

その他

- ・研修大会中（3日間）は、水分補給用にお茶（ペットボトル）を配布しますので、水筒を
持参する必要はありません。