

もちものリスト

持ち物	数量	備考	チェック
リュックサック	1ヶ	ものを入れるカバン	
着替え、下着	1泊2日分	汗をかくため多めに持ってきてください (熱中症対策のため白系の服装や通気性の良いものでお願いいたします)	
水筒	1ヶ	飲料水はこちらで補充します。	
洗面用具	1式	歯ブラシ・歯磨き粉	
筆記用具	一式	筆箱、鉛筆、消しゴム	
タオル	適量	汗拭き用・入浴用	
バスタオル	1枚	入浴用	
雨具(ポンチョ型)	一式	傘は不要です(※ポンチョ型)	
雑巾	1枚	お寺のお掃除用(必ず持参してください)	
ティッシュ	3ヶ		
ゴミ袋	適量	洗濯物入れにも使用します	
常備薬	必要に応じて	必要な方は必ず持参してください	
冷却グッズ	必要に応じて	熱中症対策として(クールタオル等)	
耳栓	必要に応じて	就寝時、神経質な方はご持参ください。	
ばんそうこう	必要に応じて		
虫除けスプレー	1本	虫さされ用の塗り薬もあれば持参してください	
日焼け止め	必要に応じて		
塩飴や熱中飴等	必要に応じて		

※帽子、就寝用寝袋は配布します。

※当日は履きなれた靴でお願いします。サンダル等は×です。

※持ち物には名前を記入してください。