

16 利用に関して準備するもの

生活に関して

- 活動ができる服装・装備
(帽子・長袖・長ズボン・運動靴・軍手など)
※野外活動を行うときは、熱中症、マダニの吸血、けが、やけどを
防ぐため、薄手の長袖シャツ、長ズボン、長めの靴下を着用すること
をお勧めしています。
- 履き替え用シューズ
(体育館・キッズルーム・テニスコート使用の場合)
- 着替え
- 雨 具
- 水 筒
- 洗面用具セット
(せっけん・シャンプー・タオル・はみがきセットなど)
- ゴミ袋
※持参した物品や活動中に出たゴミはお持ち帰りください。
持ち帰ることが困難なときは、食堂の売店で指定のゴミ袋を
購入してください。
- 健康保険証
- 救急セット
- 懐中電灯
- 医療機関に搬送用の車
※車がない場合は、タクシーでの受診になります

- ※ 浴室には、備え付けのせっけんやシャンプーがありません。
- ※ 貸出用のドライヤーは5台あります。
- ※ 内服薬は常備していないので、各団体が用意ください。
- ※ 飲料水の保冷、熱中症予防、身体のアイシングやケアに使用する氷は、食堂で事前に注文いただくか、持参ください。
- ※ 館内は土足です。浴室に移動するときは、スリッパを持参し、利用することをお勧めしています。
- ※ 清掃を行う場合において、大人数の団体のときは、清掃用具が不足することがあるため、雑巾を持参して使用いただくようお願いいたします。
- ※ 貴重品は、各自が管理するようお願いいたします。大浴室前と玄関ホールにはコインロッカー（コインバック式）があります。
- ※ 当施設は、標高 600 メートルの場所に位置しており、寒暖差が激しい地域です。適切な服装を準備ください。

活動に関して

活動プログラム名	準備するもの
登 山 (野外活動)	登山に適した服装 (長袖・長ズボン・長めのくつ下)、厚底のはきなれた靴、帽子、リュックサック、水筒 (500ml 以上ペットボトルでも可)、タオル、上下が分かれた雨具、防寒着、ゴミ袋、軍手
歩くスキー	防寒・防水用の服装 (上下セパレート式の雨具でもよい) やスキーウェア、防寒・防水用の手袋 (綿のものは不可)、防寒用帽子、着替え (含: 靴下)、タオル、ゴーグル・サングラス等、水筒 (保温用)、リュックサック
野外炊飯	ふきん (各班2~3枚程度)、食器洗い用スポンジ (各班2個~3個)、食器用洗剤、点火用マッチ (多目的ライター)、炭用着火剤、焚きつけ用新聞紙、うちわ、軍手 ※滑り止めがないもの。 カセットボンベ ※アップルパイづくりのみ必要です。 ※購入できる物品は、P14 を参照ください。
焼き板	軍手 ※購入することができます (P15 参照)。

※競技用品は、各自持参ください。弓道の的紙セット、体育館ラインテープ、グラウンドの石灰など。