



「石樋シャワートレッキング」持ち物

持ち物	入れたら チェック!	せつめい
シャワートレッキングの服装		肌を露出していると、森の中なので、虫に刺されたり、擦り傷ができたりすることがあるよ。上も下も、長袖のラッシュガードにしよう。
シャワートレッキングの履き物		そのまま水の中に入って、すべる川底を歩くよ。
ライフジャケット		
シャワートレッキングに出かけるときのバッグ		シャワートレッキングや釣りに出かけるときに、タオルや着替え、小物などを入れるバッグ。ぬれても平気なプールバッグをイメージするといいよ。
レインウェア		雨が降ってもやるよー!
寝袋		
キャンプ用枕		荷物を枕にしてもOK!
着替え		2泊3日のプログラムだよ。着替えは何セット必要か考えてみてね。 ※帰る日、びちゃびちゃに濡れた服しか残ってなかったら新幹線に乗れない!“念のための1セット”を用意しよう
上着		真夏だけど、標高が1,300mほどもあって、朝晩は冷えるよ。薄手のウィンドブレーカー程度は用意しておいてね。
帽子		
バスタオル		シャワートレッキング用とお風呂用、最低2枚は用意しよう。
歯磨きセット		
ビニール袋(数枚)		濡れた着替えを入れるよ。
ネックライト		夜は真っ暗になるので明かりが必要だよ。懐中電灯では片手がふさがってテント内、トイレ、水場(洗い物)などで困ってしまうので、ネックライトがおすすめ。

持ち物	入れたら チェック!	せつめい
食器		<p>①カレーが盛れる深皿系のお皿 ②スープや味噌汁が盛れるおわん ③コップ ④はし、スプーン、フォークなどお好みで</p> <p>プラスチック、ホーロー、アルミなど割れにくい素材のもの。</p> <p>※名前を書こう。どれが自分のかわからなくなって、ご飯が食べられないことがあるよ</p>
遊び道具		<p>トランプ、ウノ、ナンジャモンジャ……長い夜に、子どもだけで何をして遊ぶ?</p>
お財布(お金)		<p>①釣りをしたい子は、えさ釣り専用池利用料(1時間1,100円)</p> <p>②バラギ高原 湖畔の湯 入浴料(中学生500円、小学生300円)※最大2回入れるよ</p> <p>③3日目昼食代(軽井沢駅のお店で食べるよ)</p> <p>④おこづかい ※金額はお父さんお母さんと相談してね</p>
保険証		<p>※コピーではなく原本</p>
お弁当		<p>1日目、新幹線の中で食べる昼食。手作り弁当でも、駅弁やコンビニでもOK</p>
時計		<p>水にぬれても平気な腕時計があるとべんり</p>
不織布マスク(3日分)		<p>電車に乗るとき、お店の中に入るとき、ご飯を作るときに使うよ。無くしたとき用に予備も!</p>
虫除け、かゆみ止め		