

# 「リフレッシュ in 蔵王」 持ち物一覧表

持 ち 物	備 考	確認欄
参加費	一人3,000円 受付時にお支払いください。釣り銭のないようにご準備願います。	
新型コロナウイルス感染 防止対策における確認書	<b>ご持参いただかないと、本事業に参加できません。</b>	
マスク	活動時は原則としてマスクを着用していただきます。	
健康保険証	万が一のためお持ちください。（コピー可）	
初日の昼食、飲料、敷物	昼食のゴミは各自お持ち帰りとなります。	
手指消毒用品	屋外での活動時やお弁当を食べる際に使います。	
リュック	ハイキングの時に使います。	
帽子	「つば」のついているものをご準備ください。	
雨具	セパレート式（上下別）のものが望ましいです。	
防寒着	気温の変化が大きいので必需品です。朝晩はだいぶ冷え込みます。夜 20:00 まで外で焚き火を眺めます。	
上靴	サンダル等。できれば、底が黒色でないものをお願いします。	
着替え	多めにお持ちください。靴下は短くないものが望ましいです。	
軍手	焚き火や登山などで使用します。	
飲み物・水筒	水やスポーツドリンクなどを準備してください。自然の家の水は、山水を滅菌したミネラルウォーターです。 ※所内には自販機を設置しておりません。	
洗面・入浴用具一式	シャンプー、石けんなどをご持参ください。ドライヤーは洗面所のみ使用可能です。お部屋での利用はご遠慮いただいております。	
タオル・バスタオル	登山用・洗面・入浴用・枕カバーを包むために使うもの。	
常備薬（常用薬）	※保健室はありますが、内服薬はお出しできません。	
登山靴または運動靴	靴底の溝が十分にあるものをご準備ください。	
長靴	ニジマスつかみの時に水の中に入ります。	
お気に入りのアウトドア 用イス	夜のスウエーデントーチを眺めるときに使います。若しくは休憩時間に広場などで使います。	
お気に入りの本など	休憩時間などにお読みになる本など必要に応じてお持ちください。	
コーヒーを飲むときのカ ップ等	おいしいコーヒーを飲むときに紙コップでは雰囲気は壊れてしまいますので、キャンプに使うカップ等をお持ちください。	