

# 持ち物について

<p>リュック または 登山用ザック</p>	<p>以下の持ち物がすべて入る容量のもの。</p>	
<p>水筒、飲み物</p>	<p>想像以上に汗をかく活動です。 水分の目安は一人1L程度。 温かい飲み物を合わせて準備すると、寒くなった時に安心です。</p>	
<p>昼食、行動食</p>	<p>昼食についての注意事項は特にありません。 《行動食》小休憩の時に食べられるお菓子などを持参しましょう。</p>	
<p>ビニール袋</p>	<p>ゴミ袋用、また濡れて困るものを入れる防水袋用として準備しましょう。</p>	
<p>防寒着</p>	<p>中間着(ミドルウェア)などを持ち歩きましょう。</p>	
<p>帽子</p>	<p>普段使っているものでよいです。</p>	
<p>手袋</p>	<p>スキーやスノーボードなどで使う防水タイプだと濡れる心配がありません。</p>	
<p>マイカップ・皿 スプーンやフォーク</p>	<p>ランチタイムに温かい飲み物とチーズケーキを準備しています。お気に入りの、携帯可能な食器等を持参してください。</p>	
<p><b>あると便利!</b> 以下は必要に応じて準備してください。</p>		
<p>日焼け止め</p>	<p>ネックウォーマー</p>	<p>折り畳みクッション</p> 
<p>ティッシュ、タオル</p>	<p>常用薬(必要な方)</p>	

# 第3回 蔵王に登ろう!山ガール教室 持ち物について