



# 持ち物について

リュック または 登山用ザック	以下の持ち物がすべて入る容量のもの。	
水筒、飲み物	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。	
昼食、行動食	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。	
ビニール袋	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。	
防寒着	中間着(ミドルウェア)などを持ち歩きましょう。	
帽子	普段使っているものでよいです。	
手袋	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。	
マイカップ・皿 スプーンやフォーク	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。	
<b>あると便利!</b> 以下は必要に応じて準備してください。		
日焼け止め	ネックウォーマー	折り畳みクッション 
ティッシュ、タオル	常用薬(必要な方)	

# 第3回 蔵王に登ろう!山ガール教室 持ち物について