

◎持ってきてほしいもの

○あると便利なもの

×持ってこないでほしいもの

チェック

◎	初日の昼食 (お弁当・飲み物)	空港からお迎えの車を利用する人のみ ※移動中の車の中で食べやすいお弁当	
◎	健康保険証	集合場所でスタッフにお渡しください	
◎	リュックサック	荷物はリュックサックに入れて両手を空けましょう	
◎	5日分の着替え	Tシャツ、短パン、下着を各4枚ぐらい ※自分で洗濯をするので、洗いやすく乾きやすいもの	
◎	水筒	森のトレッキング時用の飲みものです 帰りの分は現地で作る麦茶などを入れます	
◎	長袖・長ズボン	朝晩冷えることもあります。 日焼け&虫さされ予防にも薄手のものを各1枚	
◎	帽子	沖縄の陽射しはとても強いです	
◎	タオル	フェイスタオル3枚 (バスタオルは自分で管理ができる人は持参してOK)	
◎	水着	長袖長ズボンのラッシュガードがおすすめです	
◎	歯ブラシ		
◎	簡易レインコート	南の島のお天気は気ままです	
◎	ビーチサンダル		
◎	マリンシューズ	靴底が薄いものは避けてください	
◎	水中メガネ	シュノーケリングを体験したい人は必ず持参	
◎	薬	常用している薬、使い慣れた薬がある人は持参	
◎	懐中電灯	コンパクトなもの	
◎	シュノーケリング 健康チェック・誓約書	事前にお送りする様式にご記入のうえ当日持参	
○	筆記用具	日記を書くためのノートと鉛筆・ペンなど	
○	虫よけ・虫刺されの薬	刺されやすい人は持参	
○	カメラ	自分で管理できる人	
×	スマホなど通信機器	県外からの参加者は期間中スタッフが預かります	
×	マンガ・ゲームなど	自然の中で遊べるのがいっぱいあります	
×	ウォークマンなど	スタッフのお話や、生きものたちのステキな声が聞こえなくなってしまいます	
×	お菓子など	おいしいものをみんなで作りましょう	
×	虫かご・虫とりアミ	自然の中の生きものはそっとしておいてあげましょう	

自分の荷物は自分で準備♪ 大事なものは記名を忘れずに。

*** 当日は動きやすい服装で! ***

◎持ってきてほしいもの ○あると便利なもの ×持ってこないでほしいもの

チェック

◎	リュックサック	荷物はリュックサックに入れて両手を空けましょう	
◎	3日分の着替え	Tシャツ、短パン、下着を各2～3枚ぐらい ※自分で洗濯をするので、洗いやすく乾きやすいもの	
◎	水筒	森のトレッキング時用の飲みものです 帰りの分は現地で作る麦茶などを入れます	
◎	長袖・長ズボン	朝晩冷えることもあります。 日焼け&虫さされ予防にも薄手のものを各1枚	
◎	帽子	沖縄の陽射しはとても強いです	
◎	タオル	フェイスタオル2枚 (バスタオルは自分で管理ができる人は持参してOK)	
◎	水着	長袖長ズボンのラッシュガードがおすすめです	
◎	歯ブラシ		
◎	簡易レインコート	南の島のお天気は気ままです	
◎	ビーチサンダル		
◎	マリンシューズ	靴底が薄いものは避けてください	
◎	水中メガネ	シュノーケリングを体験したい人は必ず持参	
◎	薬	常用している薬、使い慣れた薬がある人は持参	
◎	懐中電灯	コンパクトなもの	
◎	シュノーケリング 健康チェック・誓約書	事前にお送りする様式にご記入のうえ当日持参	
○	筆記用具	日記を書くためのノートと鉛筆・ペンなど	
○	虫よけ・虫刺されの薬	刺されやすい人は持参	
○	カメラ	自分で管理できる人	
×	スマホなど通信機器		
×	マンガ・ゲームなど	自然の中で遊べるのがいっぱいあります	
×	ウォークマンなど	スタッフのお話や、生きものたちのステキな声が聞こえなくなってしまうです	
×	お菓子など	おいしいものをみんなで作りましょう	
×	虫かご・虫とりアミ	自然の中の生きものはそっとしておいてあげましょう	

自分の荷物は自分で準備♪ 大事なものは記名を忘れずに。

*** 当日は動きやすい服装で！ ***