

	持ち物	数	説明
1	リュックサック (小)	1	背負えて水筒・手袋・タオルなどが入る程度の大きさ
2	水筒	1	温かい飲み物を入れられる魔法瓶タイプが好ましい
3	上下スキーウェア	1	外で活動する時に着ます
4	防寒(スノー)ブーツ	1	写真1、防寒用長靴、防水の登山靴、スノーボード用ブーツ など
5	スパッツ	1	写真2 ブーツに雪が入るのを防ぐため、スキーウェアと防寒(スノー)ブーツの上から装着します
6	ニット帽	1	ニットなど暖かいもの
7	スキー用手袋	1	非防水の手袋の場合は予備が有ると良い
8	インナー手袋	1	薄手の軍手(スノーシュー装着時にあると便利)
9	ゴーグル	1	又はサングラス
10	靴下替え	1	お持ち頂くといい
11	予備防寒着	1	フリースやセーターなど、厚手で暖かいもの あればネックウォーマーも用意
12	ビニル袋	3	濡れた衣類などを入れる 有ると便利
13	常備薬		必要な方のみ
14	行動食		必要な方のみ
15	スノーシュー& ストック	1	レンタル有り

・天候によってはかなり寒いです。
(冬期の平均気温-6.0℃、平均最低気温-12.0℃)

- ・スキーウェアの中の上着 ※重ね着して着脱により調整し易いもの・化繊の長袖(乾き易いものでタートルネックが好ましい)
- ・薄手のフリース

- ・スキーウェアの中の下
インナースパッツ・暖かくて動き易いズボン
(ジャージなど)

- ・靴下：長い厚手の靴下



申込用紙

代表者氏名(ふりがな)	住所 〒			
参加者氏名(ふりがな)	レンタル	足のサイズ	身長	レンタル希望(○で囲む)
(男・女)(歳)	有・無	cm	cm	スノーシュー
(男・女)(歳)	有・無	cm	cm	ストック
TEL (自宅) (当日連絡先)	FAX	Email		
緊急連絡先(本人の事故等緊急時の連絡先)	食物アレルギーの有無			
その他の連絡事項・ご要望等				

※活動中に撮影した写真をHPや次回のチラシ、sns等での公開について

可 不可