

「禅デジタルデトックス」春休み体験会 持ち物リスト

- 4泊5日の服装(2日の夜に洗濯します)
- 帽子
- 寝間着
- 防寒肌着(数枚)
- タオル(2~3枚)
- バスタオル
- ジャージ
- 水筒(ペットボトル不可、名前の記入)
- 洗濯ネット(自分のものを入れて洗濯します)
- 休み中の宿題(必要があれば)
- せっけん及びシャンプー
- ポケットティッシュ
- 歯ブラシセット
- 持病薬、持病処置の資料(必要があれば)
 - 薬のある方は、処方の方と薬を一緒の袋に入れてください。必ず名前を書いてください。
- 雨具
- リュックサック
 - 水筒、雨具、上着、手荷物を入れて現地での野外活動で持ち歩きます。
- 筆記用具

その他注意事項

- ・長ズボンが原則。速乾性のある化学繊維のものが快適・便利です。
ジーンズは、濡れると重たく乾かないので、お勧めしません。
- ・全ての持ち物に名前を記入するようにして下さい。
- ・ゲーム・携帯(スマホ)等の電子機器は持ってきても良いですが、紛失・破損した場合は自己責任とさせていただきます。