

持ち物・服装チェック表

動きやすい・調節しやすい服装でお越し下さい

※朝から水着を着用しないで集合して下さい

ハンカチ・ティッシュはポケットやポシェットに入れておいて下さい

リュックタイプ

1	室内履き	HADOの活動にて使用します 上履き、または室内で履ける運動靴をご用意下さい
2	着替え一式	予備として（上下・下着・靴下等）
3	お菓子	適量（帰りのバス用として）
4	財布（お小遣い）	1,000円程度
5	保険証のコピー	緊急時に使用する可能性がありますので 財布の中に入れておいて下さい
6	ビニール袋	汚れたものなどに使用

プールバッグ

1	水着セット	水着・ラッシュガード・ゴーグル
		バスタオル（ラップタオル）・タオルキャップ等
2	浮き輪	膨らませずにご持参下さい

バッグに入れずに持ってくるもの

1	水筒	肩から掛けられる物（ペットボトル不可） ※中身がなくなり次第補充します。
2	朝食	バスで朝食を摂りたい方は捨てられる容器でご持参下さい
3	常備薬等	当日、直接指導員にお渡し下さい

必要の無いもの

プール帽子（こちらで用意します） ※サンダルも不要です。

※全ての持ち物に名前を記入して下さい