

持ち物・服装等

にをつけるなどしてチェック用にもお使いください。

保険証

ヘルメットまたは帽子

活動後の着替え用衣類（上下）

汚れた衣類を入れるビニール袋

カップ（100円程度で買える安価なものはお勧めしません）

食事（昼食）

飲み物（活動中に持ち運べるようにリュックサックに入るサイズ）

厚手のゴム手袋

長靴＋釘踏み抜き防止インソール（ホームセンターで購入できます）

防塵マスク（使い捨てなら3枚以上）

ご自身が使うためのタオル2～3枚

活動中に昼食や飲み物、貴重品などを入れて持ち運ぶためのリュックサック

その他ご自身が必要とする物

・土のう袋、ゴミ袋（厚手の45リットル以上）が自宅にある方はご提供ください。

・荷物の収納スペースに限りがあるため、一輪車をご持参いただける方は事前に担当にご連絡ください。