

☆もちもの☆

☐水筒(中身を入れてきてください)

☐ティッシュ、ハンカチ

☐汗ふきタオル ☐ビニール袋(ゴミ袋用など)

☐雨カッパ、折りたたみ傘

必要な人は ☐常備薬 ☐酔い止め ☐おやつ

<感染症対策>

※引率にて感染症対策(マスク、アルコール消毒液)を準備しますが、
各自対策ができるよう持ち物の準備をお願いします

☆注意事項☆

※当日はサンダルではなく、靴を履いてきてください

※持ち物には名前の記入をお願いします

※お金は不要です

☆お約束☆

・当日はコーチ、利用する施設の方の話をよく聞きましょう

・利用する施設で使うものは大切に使いましょう

・こまめに水分補給をしましょう

