



《冬の森歩きの準備》

ガッチリ！寒さ対策で
雪の森を楽しみましょう！🎵



▶▶ 服装 ◀◀

▶ 帽子 (耳まで隠れるもの)

▶ ネックウォーマー

▶ 手袋 (防寒、防水のもの)

▶ 上衣

発熱素材の肌着

↓
ウールのシャツ

↓
フリース

↓
インナーダウン

↓
オーバーウェア

▶ 下衣

発熱素材の肌着

↓
厚手のパンツ

↓
オーバーパンツ

▶ 靴下

薄手の靴下

↓
カイロ (ズレ防止のため貼るタイプ)

↓
厚手の靴下

▶ 長靴 (雪が入らないように)

▶ 防寒、防水、速乾性のもの
→ GパンはNG
▶ オーバーウェア、パンツ
→ スキーウェアのイメージで
▶ 重ね着を基本
→ 気温や風の強さ
遊び方、遊ぶ時間により
厚さや枚数を調整 (赤字)
▶ カイロ
→ ポケットに入れる
腰や背中に貼る
寒さ対策には強い味方

▶▶ 持ち物 ◀◀

- ▶ リュック (両手があくように荷物はリュックに)
- ▶ 飲み物 (暖かい物がオススメ)

◆ スノーシュー

◆ 長靴 又は 雪よけスパッツ

無料にて をご用意致します。

