

秋の上高地 持ち物チェックリスト

気温や天候急変にそなえる持ち物

- ☐ レインウェア（上下セパレートタイプ）
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ 防水ザックカバー or ビニール袋
- ☐ ヘッドライト or 小型ライト

最低限これだけは持ちたい防寒アイテム

- ☐ 薄手のダウンジャケット or フリース
- ☐ ネックウォーマー or スヌード
- ☐ 手袋（風を通しにくい素材）
- ☐ 帽子（ニットキャップや耳当て付きもおすすめ）
- ☐ 使い捨てカイロ（貼るタイプ+持つタイプ）