

生活の流れ

平日

時間	活動内容
5:45～	起床 身支度
6:00～	軽運動
6:35～	着替え、洗顔
7:00～	配膳 朝食 歯磨き
8:00～	掃除
8:30～	朝礼
9:00～ 12:00	作業
12:15～	昼食 歯磨き
13:00～ 16:00	作業
16:00～	運動 入浴 洗濯物片付け等 余暇（テレビ他）
18:00～	配膳 夕食 歯磨き
19:00～	日記 余暇（テレビ他）
20:40～	ストレッチ 就寝準備
21:00～	就寝

休日

時間	活動内容
6:25～	起床 身支度、洗顔
7:00～	配膳 朝食 歯磨き
8:00～	掃除
8:45～	朝礼
9:00～	軽運動、学習 部屋の片づけ等
11:45～	配膳 昼食 歯磨き
13:00～	洗濯物片付け 入浴 余暇 （テレビ、DVD他）
18:00～	配膳 夕食 歯磨き
19:00～	日記 余暇（テレビ他）
20:40～	ストレッチ 就寝準備
21:00～	就寝