**一日のスケジュール【サンプル】**

|  |  |
| --- | --- |
| 6:00～6:456:45〜7:007:008:009:00～15:00※12:00～13:0016:0018:0021:0023:00 | 朝食準備のご協力をお願いします朝の祈り（自由参加／月～土）朝食（セルフサービス）それぞれの活動場所へ出発（車で30分程度）出発までに昼食、着替え、活動の準備、部屋の清掃、布団の衛生管理などを済ませておいてください。時間のある方は車両掃除、草刈りのお手伝いをお願いします。ボランティア活動※昼食（朝食時に各自で用意。途中で購入することも可能です）作業後入浴から帰路へ夕食、分かち合い、翌日の活動確認、皿洗い、その後、自由時間（夜の外出はお静かに）門限消灯、就寝 |