**一日のスケジュール【サンプル】**

|  |  |
| --- | --- |
| 6:00～6:45  6:45〜7:00  7:00  8:00  9:00～15:00  ※12:00～13:00  16:00  18:00  21:00  23:00 | 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 |