

にっ
日

か
課

ひょう
表

午前

6 : 30

きしょう
起床



6 : 45

ちょうしょく
朝食



各自身支度を整えて仕事へ行く

午後

4 : 00 ~ ホームに帰って来た人からお風呂に入る



6 : 30 ~ 7 : 30

ゆうしょく
夕食



7 : 30 ~ 自分の洗たく物を干す



ぶん たん せい そう
分 担 清 掃



じ ゆう じ かん
自 由 時 間



10 : 00 しょう とう (ねる前の確認を忘れずに・・・！)