

タイムテーブル

時間	内容	
7:00	起床	洗顔・歯磨き・整髪 ・ヒゲそり・身じたく 布団上げ・換気
7:00~7:40	朝食準備(当番のみ)	
7:40	朝食	
8:20	通院時 送迎(出発)	神立駅着 8:35 土浦駅着 8:55
9:00~9:15	ミーティング準備	
9:15~9:40	ミーティング	体操・身体健康管理・ 身だしなみチェック
9:40~10:00	掃除(施設内)	共有スペース
10:00~10:20	居室の整理	布団干し
10:20~10:40	プログラム 準備	
10:40~12:00	個別プログラム①	洗濯居室清掃・買物調理 ・せるさぼ・軽作業・農業
12:00	昼食	
13:00	プログラム 準備	
13:10~14:10	個別プログラム②	軽作業・農業・スポーツ
14:10~14:20	休憩	
14:20~15:20	個別プログラム③	軽作業・農業・スポーツ
15:45	通院時 送迎(出発)	土浦駅着 16:20
15:45~16:00	ミーティング	
17:00~19:30	入浴	
18:30	夕食	
20:00	見回り	
22:00	消灯	