

研修計画表

団体名〔 _____ 〕 責任者(_____)

沖縄県立石垣青少年の家

月日 時間	第1日目 (月 日 曜日)		第2日目 (月 日 曜日)		基本的な生活の流れ	
	研修内容	場 所	研修内容	場 所	研修内容	場 所
6:30					起床・洗面・整理	
7:00					朝の集い(清掃)	分担場所
8:00					朝 食(名)	食堂 など
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00					昼 食(名)	炊飯場 など
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00					夕 食 (名)	食堂 など
20:00					入 浴	
21:00						
22:00	就寝準備		就寝準備		就寝準備	
22:30	消 灯		消 灯		消 灯	

※原則、基本的な生活の流れにそって計画を立てて下さい。入浴は他の団体と調整して入ります。

※入所の際にはオリエンテーションを10分間、退所の前には清掃を30分程度組んで下さい。

※消灯時間は団体を問わず原則10時30分です。厳守して下さい。