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		
					朝の集い（清掃）		分担場所
7:00					朝　食（　　名）		食堂など
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00					昼　食（　　名）		炊飯場など
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00					夕　食（　　名）	入浴	食堂など
19:00							
20:00							
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。