休 業 中 の 日 課 表

日課に応じた「規則正しい生活」を送ろう！

例）

型	内容	6:00		8:00		10:00		12:00		14:00		16:00		18:00		20:00		22:00	
A			起床 朝食			勉強	勉強	勉強	昼食		勉強	勉強		手伝い	夕食	風呂 TV	勉強	勉強	読書	就寝

型	内容	6:00		8:00		10:00		12:00		14:00		16:00		18:00		20:00		22:00	
A																			
B																			
C																			