

7-1 生活リズムについて

曜日	記入例	月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
	6:00 起床 7:30 登校 8:00 学校								
午前									
	15:30 下校 15:45 放課後等デイ 18:00 帰宅 19:00 夕食 20:00 入浴 21:00 就寝								
午後									

週単位以外の予定

月	火	水	木	金	土	日
第1週						
第2週						
第3週						
第4週						
第5週						

※計画相談事業所からもらったものを差し込んでかまいません。