

## ●あやめの里 「一日の日課表」 ●

6：00・・・起床（身支度/洗濯など）

6：30・・・巡回

7：45・・・朝食

8：30・・・居室、トイレ、ベランダなどの  
清掃時間（平日）

9：15・・・甲州弁ラジオ体操（平日）

9：30～

《入浴》 月・水・金・土 4回/週

自由時間

11：45・・・昼食

12：30・・・（※職員休憩時間）

《入浴》 月・水・金・土 4回/週

13：30・・・クラブ活動・自由時間

15：00・・・リハビリ体操（平日）

15：30・・・《入浴終了》

17：15・・・夕食

自由時間

19：00・・・大体の事を終えてお部屋で  
お過ごしください。建物外へ  
は出られません。

21：00・・・巡回、消灯