

スケジュール例

高校生スペシャル カンボジアでチャイルドケア&地域奉仕活動 4週間

実際のスケジュールは当日の天候や参加人数によって調整されますので、参考としてご利用ください。

曜日	時間	内容
1 日曜日	終日	現地到着
2 月曜日	8:00am - 8:30am	朝食
	9:00am - 1:00pm	オリエンテーション・文化・クメール語レッスン
	1:00pm - 2:00pm	昼食
	2:00pm - 4:00pm	教育ワークショップ
	6:30pm - 8:30pm	夕食
3 火曜日	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	活動先オリエンテーション
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	教育活動の計画・準備
	5:00pm - 6:30pm	ディスカッション
	6:30pm - 9:30pm	夕食・プノンペンナイトツアー
4 水曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	子供たちと教育活動
	6:00pm - 7:00pm	夕食
	7:00pm	キリング・フィールドの映画鑑賞
5 木曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	8:30am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	2:00pm - 5:00pm	S21 (トゥールスレン虐殺博物館) 訪問
	6:00pm - 7:30pm	夕食
	8:00pm - 9:00pm	教育活動の計画・準備
6 金曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	キリング・フィールド訪問
	5:00pm - 6:00pm	コミュニティーデーの準備
	7:00pm - 8:00pm	夕食
7 土曜日	終日	シェムリアップ観光
8 日曜日	終日	シェムリアップ観光
9 月曜日	9:00am - 10:00am	朝食
	10:00am - 3:00pm	プノンペンへ移動
	4:00pm - 5:30pm	コミュニティーデーの準備
	6:00pm - 7:00pm	ディスカッション: ボランティアの役割
	7:00pm - 8:00pm	夕食
10 火曜日	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	コミュニティーデー
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	コミュニティーデー
	6:30pm - 7:15pm	夕食
11 水曜日	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
	6:30pm - 7:30pm	夕食
12 木曜日	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:30pm - 2:00pm	ワット・プノン訪問
	2:00pm - 6:00pm	王宮訪問
	6:30pm - 7:30pm	夕食
13 金曜日	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	ケアセンターで活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	2:00pm - 4:30pm	ロシアンマーケットへ
	7:00pm - 8:00pm	夕食
14 土曜日	終日	カンポット観光
15 日曜日	終日	ポコール山へ

16 月曜日	8:00am - 9:00am	朝食
	9:30am - 12:30pm	プノンペンへ移動
	1:00pm - 2:30pm	昼食
	4:00pm - 6:00pm	教育活動の計画・準備
	6:30pm - 7:30pm	夕食
17 火曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:30pm	地域奉仕活動
	5:30pm - 6:30pm	イオンモールへ
18 水曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:30pm	地域奉仕活動
	5:00pm - 8:00pm	異文化体験: 料理教室・夕食
19 木曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:30pm - 5:30pm	川沿いを散策
	6:30pm - 7:30pm	夕食
20 金曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
	7:00pm - 9:00pm	夕食・交流イベント: カラオケ
21 土曜日	終日	国立博物館訪問
22 日曜日	終日	ウドン山へ
23 月曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 2:00pm	昼食
	2:00pm - 4:30pm	地域奉仕活動
	6:30pm - 7:30pm	夕食
24 火曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 2:00pm	昼食
	2:00pm - 4:30pm	地域奉仕活動
	6:30pm - 7:30pm	夕食
25 水曜日	8:00am - 8:30am	朝食
	9:00am - 11:30am	子供たちと教育活動
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	2:00pm - 4:30pm	セントラルマーケットへ
	6:30pm - 7:30pm	夕食
26 木曜日	7:00am - 7:30am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
	12:00pm - 2:00pm	昼食
	2:00pm - 4:30pm	地域奉仕活動
	5:30pm - 7:00pm	ワット・ランカーで瞑想
27 金曜日	7:30pm - 8:30pm	夕食
	7:00am - 8:00am	朝食
	9:00am - 12:00pm	子供たちとお別れ会
	12:00pm - 1:00pm	昼食
	1:00pm - 6:00pm	自由時間
28 土曜日	7:00pm - 9:00pm	お別れ夕食会
	終日	帰国の途へ