

スケジュール例

高校生スペシャル ネパールでチャイルドケア&地域奉仕活動 3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	7:30am - 8:30am	朝食
		8:30am - 12:00pm	オリエンテーション
		1:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00am - 4:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		4:00pm - 7:30pm	カトマンズで買い物
		7:30pm - 8:30pm	夕食
3	火曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 1:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		1:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00am - 4:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		4:00pm - 6:00pm	休憩
		6:30pm - 8:30pm	夕食
4	水曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 1:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		1:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00am - 4:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		4:00pm - 5:30pm	ローカルマーケットへ
		6:30pm - 8:30pm	夕食
5	木曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 1:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:00am - 2:30pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		2:30pm - 5:30pm	スワヤンプナート訪問
		6:30pm - 8:30pm	夕食
6	金曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 12:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:00am - 3:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		4:00pm - 6:30pm	異文化体験：ネパールダンス
		6:30pm - 8:30pm	夕食
7	土曜日	終日	ポカラ観光
8	日曜日	終日	ポカラ観光
9	月曜日	終日	カトマンズへ移動
10	火曜日	7:00am - 8:00am	朝食
		8:30am - 12:00pm	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:00pm - 3:00pm	子供たちと教育活動
		6:00pm - 8:00pm	夕食
11	水曜日	9:00am - 10:00am	朝食
		10:30am - 12:00pm	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:00pm - 2:30pm	子供たちと教育活動
		2:30pm - 5:30pm	ゴールデン temple 訪問
		6:00pm - 8:00pm	夕食

12	木曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 12:00pm	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:30pm - 5:00pm	ヨガクラス
		6:00pm - 8:00pm	夕食
13	金曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 4:00pm	キルティプル・チョバル訪問
		4:30pm - 6:30pm	異文化体験：ネパールダンス
14	土曜日	終日	Edu Farm訪問：工作・モモ（ネパール餃子）料理教室
		8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 12:00pm	子供たちと工作活動
15	日曜日	12:00pm - 1:00pm	昼食
		1:00pm - 3:30pm	教室の飾りつけ
		3:30pm - 8:30pm	小旅行に向け買い出しと準備・夕食
		8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 12:00pm	子供たちと工作活動
16	月曜日	終日	チトワン国立公園・ワニ保護施設訪問
17	火曜日	終日	
18	水曜日	7:00am - 8:00am	朝食
		8:30am - 2:30pm	カトマンズへ移動
		3:00am - 5:30pm	ホテルで休憩
		5:30pm - 7:30pm	夕食
19	木曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		10:00am - 1:00pm	子供たちに歯科衛生指導
		1:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	子供たちとのお別れ会
		5:30pm - 7:00pm	夕食
20	金曜日	8:00am - 9:00am	朝食
		9:30am - 1:00pm	サンガ訪問
		1:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 6:00pm	お土産ショッピング・荷造り
		6:00pm - 8:00pm	お別れ夕食会
21	土曜日	終日	帰国の途へ