

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 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	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
		2:00pm-4:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
3	火曜日	7:30pm-8:30pm	夕食
		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
4	水曜日	2:00pm-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
		8:00am-9:00am	朝食
5	木曜日	10:00am-1:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		1:00pm-2:00pm	昼食
		2:00pm-4:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		4:00pm-5:30pm	ネパール語レッスン
		6:30pm-8:30pm	夕食
6	金曜日	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
		2:00pm-4:00pm	ヨガクラス
		4:00pm-5:30pm	交流イベント：スポーツ
6:30pm-8:30pm	夕食		
7	土曜日	終日	ポカラ観光
8	日曜日	終日	
9	月曜日	7:30am-3:00pm	カトマンズへ移動
		3:30pm-6:30pm	休憩・教育活動に向けた準備
10	火曜日	7:00am-8:00am	朝食
		10:30am-12:30pm	子供たちと教育活動
		1:00pm-2:00pm	昼食
		1:30pm-3:00pm	子供たちと教育活動
11	水曜日	7:30pm-8:30pm	夕食
		9:00am-10:00am	朝食
		10:30am-12:15pm	学校で教育的活動
		12:15pm-1:00pm	昼食
		1:00pm-2:30pm	子供たちと教育活動
		2:30pm-6:30pm	モンキー寺院訪問
12	木曜日	8:00pm-9:00pm	夕食
		8:00am-9:00am	朝食
		10:00am-12:30pm	学校で教育的活動
		12:30pm-1:30pm	昼食
		2:30pm-3:30pm	ヨガ教室
6:00pm-8:00pm	夕食		
13	金曜日	終日	Edu Farm訪問：
14	土曜日	終日	工作ワークショップ・料理教室
15	日曜日	8:00am-9:00am	朝食
		10:00am-12:00pm	子供たちと工作
		12:00pm-1:00pm	昼食
		1:30pm-3:30pm	子供たちと工作
6:00pm-8:00pm	夕食		

16	月曜日	終日	チトワン国立公園へ
17	火曜日	終日	
18	水曜日	終日	カトマンズへ移動・休息
19	木曜日	8:00am-9:00am	朝食
		10:00am-12:00pm	歯科衛生指導
		12:15pm-1:00pm	昼食
		1:00pm-2:30pm	子供たちと教育活動
20	金曜日	6:30pm-8:30pm	夕食
		8:00am-9:00am	朝食
		9:30am-2:00pm	Siva Temple訪問
6:00pm-7:30pm	夕食		
21	土曜日	終日	Edu Farm訪問： 工作ワークショップ・料理教室
22	日曜日	8:00am-9:00am	朝食
		9:30am-12:00pm	子供たちと工作
		12:00pm-1:00pm	昼食
		1:00pm-3:30pm	子供たちと工作
		6:30pm-8:30pm	夕食
23	月曜日	8:00am-9:00am	朝食
		9:15am-12:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		12:00pm-1:00pm	昼食
		1:00pm-2:30pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		2:30pm-6:00pm	Boudhanath Stupa訪問
		6:30pm-8:00pm	夕食
24	火曜日	8:00am-9:00am	朝食
		9:15am-12:00pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		12:00pm-1:00pm	昼食
		1:00pm-2:30pm	地域奉仕活動：施設の修繕
		2:30pm-6:00pm	Boudhanath Stupa訪問
6:30pm-8:00pm	夕食		
25	水曜日	8:00am-9:00am	朝食
		10:00am-6:00pm	ナガルコットへハイキング
		6:00pm-8:00pm	夕食
26	木曜日	8:00am-9:00am	朝食
		10:00am-12:00pm	学校で教育活動
		12:00pm-1:00pm	昼食
		2:30pm-4:30pm	歯科衛生指導
27	金曜日	6:00pm-8:00pm	夕食
		8:00am-9:00am	朝食
		10:30am-1:00pm	HIV/エイズ感染児の保護施設訪問
		1:00pm-6:00pm	休息・お土産ショッピング・荷造り
		6:00pm-8:00pm	お別れ夕食会
28	土曜日	終日	帰国の途へ