

スケジュール例

高校生スペシャル スリランカでチャイルドケア&地域奉仕活動 2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 - 8:00am	朝食
		8:00am - 12:00pm	オリエンテーション
		12:30pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 6:00pm	活動先オリエンテーション・翌日の準備
		7:00pm - 8:00pm	夕食
3	火曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	保育園でスポーツ
		7:00pm - 8:00pm	夕食
4	水曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		4:30pm - 6:00pm	瞑想ワークショップ
		7:00pm	夕食
5	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 1:30pm	ホストファミリー宅で昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		4:30pm - 6:00pm	クリケット・バレーボール
		7:00pm - 8:00pm	夕食
6	金曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		5:00pm - 6:00pm	週末旅行の買い出し
		7:00pm - 8:00pm	夕食
7	土曜日	終日	キャンディ観光
8	日曜日	終日	仏歯寺・ダンスショー・マーケットなど

9	月曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		5:00pm - 6:00pm	翌日の準備
		7:00pm - 8:00pm	夕食
10	火曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		3:30pm - 5:30pm	スイミング
		7:00pm - 8:00pm	夕食
11	水曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		4:00pm - 5:00pm	異文化体験：Avuruduゲーム
		7:00pm - 8:00pm	夕食
12	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:30am	保育園で教育活動
		12:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		4:00pm - 5:00pm	ヨガ
		7:00pm - 8:00pm	夕食
13	金曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 12:00pm	保育園でお別れ会
		12:00pm-2:30pm	コロンボへ移動・昼食
		2:30pm - 4:30pm	活動の振り返り
		5:00pm - 8:00pm	夕食・ショッピング
		14	土曜日