

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 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 - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:00am	オリエンテーション
		11:00am - 12:00pm	コロomboへ移動
		12:30pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:30pm	活動先オリエンテーション
		7:00pm - 8:00pm	夕食
3	火曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		3:30pm - 6:30pm	交流イベント：プール遊び
		7:00pm - 8:00pm	夕食
4	水曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		3:30pm - 6:00pm	異文化体験：料理教室
		7:00pm - 8:00pm	夕食
5	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		3:30pm - 6:00pm	寺院訪問・ショッピング
		7:00pm - 8:00pm	夕食
6	金曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		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	
9	月曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		6:00pm - 7:00pm	夕食
10	火曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 9:30am	地域奉仕活動：ビーチ清掃
		10:00am - 11:00am	老人ホームでの活動
		11:30am - 2:30pm	昼食・ホテルでスイミング
		4:30pm - 6:00pm	翌日の準備
		7:00pm - 8:00pm	夕食
11	水曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		3:30pm - 6:00pm	交流イベント：ゴルフフェースでクリケット
		7:00pm - 8:00pm	夕食

12	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 8:30am	学校へ移動
		8:30am - 12:00pm	地域奉仕活動： 歯科衛生指導・健康診断
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		2:00pm - 3:30pm	カルタラ寺院訪問
		5:00pm - 8:00pm	コロomboで夕食
13	金曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		7:00pm - 8:00pm	夕食
14	土曜日	終日	ゴール観光
15	日曜日	終日	コロombo市内観光
16	月曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		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・振り返り
		7:00pm - 8:00pm	夕食
		17	火曜日
8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動		
12:00pm - 1:30pm	昼食		
1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動		
3:30pm - 6:00pm	異文化体験：瞑想・料理 教室		
7:00pm - 8:00pm	夕食		
18	水曜日		
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動
		4:00pm - 6:00pm	交流イベント： フットサル/クリケット
		7:00pm - 8:00pm	夕食
		19	木曜日
8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動		
12:00pm - 1:30pm	昼食		
1:30pm - 3:30pm	地域奉仕活動		
4:00pm - 6:30pm	交流イベント： クリケット/バレーボール		
7:00pm - 8:00pm	夕食		
20	金曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		5:00pm - 6:00pm	荷造り
		7:00pm - 8:00pm	お別れ夕食会
21	土曜日	終日	帰国の途へ