

## 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 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 - 8:00am	朝食
		8:00am - 11:00am	オリエンテーション
		11:00am - 2:00pm	コロンボへ移動・昼食
		2:00pm - 4:30pm	オリエンテーション
		4:30pm - 7:00pm	滞在先へ移動・活動の準備
		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・振り返り
		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 - 7:00pm	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 - 6:30pm	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 - 2:00pm	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 - 2:00pm	昼食
		2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		4:00pm - 7:00pm	翌日の準備・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・交流イベント：プール
		3:00pm - 6:00pm	教育活動の準備
		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：クリケット
		7:00pm - 8:00pm	夕食
12	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 12:00pm	衛生指導・健康診断実施
		12:00pm - 1:30pm	昼食
		2:00pm - 3:30pm	カルータラ寺院訪問
		5:00pm - 8:00pm	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
14	土曜日	終日	ゴール観光
15	日曜日	終日	コロンボ観光

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
17	火曜日	2:00pm - 4:00pm	地域奉仕活動
		5:00pm - 7:00pm	教育活動の準備・夕食
		7:30am - 8:00am	朝食
		8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
18	水曜日	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
		7:30am - 8:00am	朝食
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 - 6:00pm	交流イベント：フットサル/クリケット
		7:00pm - 8:00pm	夕食
		7:30am - 8:00am	朝食
20	金曜日	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
		4:00pm - 6:30pm	交流イベント：クリケット/バレーボール
21	土曜日	終日	ネゴンボ観光
22	日曜日	終日	映画鑑賞・ショッピング
23	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
		1:30pm - 5:00pm	子供たちと教育活動
		7:00pm - 8:00pm	夕食
24	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	子供たちと教育活動
		3:30pm - 6:00pm	交流イベント：プール
		7:00pm - 8:00pm	夕食
25	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
		4:30pm - 7:00pm	交流イベント：Avuruduゲーム・夕食
		7:00pm - 8:00pm	夕食
26	木曜日	7:30am - 8:00am	朝食
		8:00am - 9:30am	子供たちと教育活動
		10:00am - 11:00am	昼食
		11:30am - 2:30pm	地域奉仕活動
		3:00pm - 6:00pm	ヨガ
		7:00pm - 8:00pm	夕食
		7:30am - 8:00am	朝食
27	金曜日	8:30am - 11:30am	子供たちと教育活動
		12:00pm - 1:30pm	コロンボへ移動
		1:30pm - 3:30pm	昼食
		3:30pm - 6:00pm	活動の振り返り
		7:00pm - 8:00pm	お別れ夕食会
		7:30am - 8:00am	朝食
28	土曜日	終日	帰国の途へ