高知ダルク　１週間の基本スケジュール

令和5年度

＊ 月～金…8:30頃、女性寮・グループホームを出発して、JRを利用し「生活訓練（インテグレーション）へ向かいます。
＊ 夕食の食事当番は、グループホームのスタッフと一緒に、交代制で2人が調理を担当します。

	月	火	水	木	金	土		日
朝	掃除							
8:00								余暇活動 セルフケア
8:30								
9:00								
9:30								
10:00	来所					ハウスミーティング		
10:10	ハウス ミーティング	朝礼						
10:30		ミーティング	創作など ※定期的に変更	料理	牧野植物園 調場作業			
11:00						昼食 休憩 セルフケア		
11:30	昼食 休憩 セルフケア							
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	動作法	創作活動 ※アート・手芸など	ステップ ワーキング ガイド	ミーティング	動作法 絵本セラピー			
14:00								
14:30								
15:00								
15:30							食事 当番	
16:00	退所							
16:30								
17:00								
17:30	クッキング （食事当番）	夕食	クッキング （食事当番）	自由時間 （ヘルスケア）	クッキング （食事当番）			
夜	テーマ ミーティング	NA （女クロ）	ステップ ミーティング		伝統・ ミーティング	NA （女クロ）	ミー ティング	NA （女クロ）

活動区分	
	生活訓練（インテグレーション）
	女性寮・GH
	自助グループ