

一日の生活の流れ

	月	火	水
6:00	起床・朝食		
8:00	保育園		
10:00			
12:00			
14:00			
16:00			
18:00	帰宅		
20:00	夕食 はみがき		
22:00	就寝		

記入年月日 年 月 日 なまえ \_\_\_\_\_

一日の生活の流れ

	木	金	土	日
6:00				起床 朝食
8:00				
10:00				おでかけ
12:00				昼食
14:00				
16:00				
18:00				
20:00				夕食 入浴 就寝
22:00				

記入年月日 年 月 日 なまえ \_\_\_\_\_