



平日のタイムスケジュール(予定)	
6:00	起床・身支度
7:00	朝食・後片付け
8:00	出勤・外出準備
9:00	日中活動
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	帰宅・夕食準備・夕食
16:00	
17:00	
18:00	入浴・洗濯
19:00	
20:00	自由時間
21:00	
22:00	消灯

