

# 1日の予定 規則正しい生活リズムをつくりましょう 【記入例】



時刻

スケジュール

0:00

睡眠

メリハリのある生活を過ごすために  
1日の日課を立ててみましょう。

朝日を浴びて  
1日の体内時計を  
リセットしましょう!

6:00

起床

犬の散歩 TVラジオ体操

朝食

新聞の音読

ストレッチ

お口の体操

12:00

昼食

お庭いじり

友人と電話

お昼寝

18:00

夕食

入浴

寝る前のストレッチ

就寝

23:00

書き方は自由!  
自分でアレンジして  
記入してくださいね

豊川市介護高齢課「元気応援隊」

☎89-2105



# 1日の予定

規則正しい生活リズムをつくりましょう



時刻

スケジュール

0:00

6:00

12:00

18:00

23:00



書き方は自由！  
自分でアレンジして  
記入してくださいね

豊川市介護高齢課「元気応援隊」

☎89-2105