

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。

6:00

起床

犬の散歩　TVラジオ体操

朝日を浴びて
1日の体内時計を
リセットしましょう！

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



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