

サービス等利用計画・障害児支援利用計画(セルフプラン)【週間計画表】

	月	火	水	木	金	土	日・祝	主な日常生活上の活動					
5:00													
6:00													
7:00								たとえば・・・					
8:00								7時 起床(起きる) 朝食(あさごはん)					
9:00													
10:00	たとえば・・・ ○○作業所							10時～4時 作業所					
11:00													7時 夕食(夜ごはん)
12:00													8時 入浴(お風呂)
13:00													9時 就寝(寝る)
14:00												家事援助ヘルパー	ガイドヘルパー
15:00													
16:00													週単位以外のサービス
17:00													
18:00								たとえば・・・					
19:00													
20:00								短期入所(ショートステイ) 緊急時などに利用したい					
21:00													
22:00													
23:00													
0:00													
1:00													
2:00													
3:00													
4:00													
5:00													