

記入例

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							たとえば…
7:00							7時 起床(起きる) 朝食(朝ごはん)
8:00							
9:00							9時～3時 学校
10:00	たとえば…						
11:00	・〇〇学校						3時～6時 火・木…放課後デイサービス
12:00	・幼稚園、保育所						
13:00	・児童発達サービス						
14:00							
15:00							7時 夕食(夜ごはん) 9時 睡る
16:00							週単位以外のサービス
17:00							
18:00							たとえば…
19:00							放課後デイサービス 夏休みは週4日利用したい
20:00							
21:00							短期入所 緊急時に利用したい
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							

作成者署名欄

泉大津 次郎