

## グループホーム 1日の流れ

6:00～7:00 起床、整容手伝い

7:00～8:00 朝食、整容

8:00～8:30 体調 check(バイタル測定など)

8:30～9:45 団らん、自由時間

9:45～10:00 体操

10:00～10:30 コーヒータイム

10:30～12:00 レクリエーション(歌や散歩、生け花、ちぎり絵など)

12:00～13:00 昼食

13:00～15:00 団らん、体操、入浴

15:00～15:30 おやつ

15:30～17:00 レクリエーション

17:00～18:00 夕食

18:00～20:00 自由時間(テレビ、談笑など)

20:00～21:00 就寝準備

21:00～ 就寝