# 研修計画表

**団体名〔　　〕**　責任者（　　）

沖縄県立名護青少年の家

| 月日 / 時間 | 第　　日目（　　月　　日　　曜日） | | 第　　日目（　　月　　日　　曜日） | |
|---|---|---|---|---|
| | 研修内容 | 場　所 | 研修内容 | 場　所 |
| 6:30 | | | | |
| | 起床・洗面 | | 起床・洗面 | |
| 7:00 | 朝の集い | 運動広場 | 朝の集い | 運動広場 |
| 8:00 | 朝食 | 食堂 | 朝食 | 食堂 |
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | | | | |
| 12:00 | 昼食 | 食堂 | 昼食 | 食堂 |
| 13:00 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | 夕食 | 食堂 | 夕食 | 食堂 |
| 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | 就寝準備 | | 就寝準備 | |
| 22:30 | **消　　灯** | | **消　　灯** | |

※原則、基本的な生活の流れにそって計画を立てて下さい。入浴は他の団体と調整して入ります。

※研修時間は9：00～21：00までとなります。

※入所の際にはオリエンテーションを10分間、退所の前には清掃を30分程度組んで下さい。

※消灯時間は団体を問わず原則10時30分です。

# 研修計画表　※記入例

**団体名〔　　〕**　責任者（　　）

沖縄県立名護青少年の家

| 月日 / 時間 | 見本（1日目） 研修内容 | 見本（1日目） 場　所 | 見本（2日目） 研修内容 | 見本（2日目） 場　所 |
|---|---|---|---|---|
| 6:30 | | | | |
| 7:00 | | | 起床・洗面 | |
| | | | 朝の集い | 運動広場 |
| 8:00 | | | 朝食 | 食堂 |
| 9:00 | | | 清掃 | 各所 |
| | | | 清掃点検 | |
| | | | 登山準備 | |
| 10:00 | 入所式 | 本館前 | 登山 | 名護岳山頂コース |
| 11:00 | 研修 | 講堂 | | |
| 12:00 | 昼　食 | 食堂 | | |
| 13:00 | 研修 | 2F 研修室 | 退所式 | 本館前 |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | 野外炊飯 | 炊飯棟 | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | 夕　食 | キャンプ場 | | |
| 19:00 | 片づけ | 炊飯棟 | | |
| 20:00 | 入浴 | 大浴場 | | |
| 21:00 | | | | |
| 22:00 | 就寝準備 | | | |
| 22:30 | **消　　灯** | | | |

研修内容、人数によっては体育館、講堂でも可

※原則、基本的な生活の流れにそって計画を立てて下さい。入浴は他の団体と調整して入ります。

※入所の際にはオリエンテーションを10分間、退所の前には清掃を30分程度組んで下さい。

※消灯時間は団体を問わず原則10時30分です。