

日 記 帳

滞在中は毎日いろいろなアクティビティーを予定しています。次の日の予定や持ってくる物を同行スタッフから確認して忘れ物がないようにメモしておきましょう。また、毎日どんなことを体験して、何を感じたか滞在中は日記も書いてみよう！

困ったことがあれば現地ですぐに同行スタッフに相談しましょう。

帰国後では解決できません。みんなで楽しい思い出を作りましょう。

Date (日付)	月	日 ()
◎体調について教えてください。 ☐ 特に問題なし 体調が良くない場合は以下に具体的に書いてください。		
.....		
◎日記		
.....		
.....		
◎シャワーを浴びましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎洗濯はできましたか？ ☐ はい ☐ いいえ		
◎食事は取りましたか？何を食べましたか。		
朝食	昼食	夕食
◎引率者に相談したいこと、困っていること		
.....		
.....		
◎引率者からのコメント		
.....		