月分スケジュール表（自営労働に従事している方/家族看護/家族介護が入会要件の方）

※直近1ヶ月のスケジュールについて、内容がわかるよう、具体的にご記入ください。

日付	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時
記入例①			メール確認	企画書作成		昼休憩	移動	取引先打合せ		移動	資料作成		
記入例②	食事介助		入浴介助			食事介助		移動	通院同行		移動	食事介助	
１日													
２日													
３日													
４日													
５日													
６日													
７日													
８日													
９日													
１０日													
１１日													
１２日													
１３日													
１４日													
１５日													
１６日													
１７日													
１８日													
１９日													
２０日													
２１日													
２２日													
２３日													
２４日													
２５日													
２６日													
２７日													
２８日													
２９日													
３０日													
３１日													