



大掃除チェックリスト

2週間でゆるっと終わる分散プラン

Week 1（キッチン・浴室・洗面）

- ☐ 月曜：冷蔵庫とシンク周りを片づけ
- ☐ 火曜：コンロ・レンジの油汚れ落とし
- ☐ 水曜：浴槽・鏡・排水口の洗浄
- ☐ 木曜：洗面台・蛇口まわりの掃除
- ☐ 金曜：換気扇・フィルターの掃除

🔧 ポイント：

「今日はここだけ」と、曜日で決めるのが続けるコツ。



Week 2（リビング・寝室・玄関）

- ☐ 月曜：棚・照明のほこり取り
- ☐ 火曜：カーテン・布製品の洗濯
- ☐ 水曜：ベッド下・家具裏の掃除機
- ☐ 木曜：窓・サッシ・ベランダの拭き掃除
- ☐ 金曜：玄関と靴箱の整理

🔧 ポイント：

週末は“まとめDAY”として残りをゆるく調整。



Week 3～（終わらなかった箇所の仕上げ）

- ☐ 月曜：
- ☐ 火曜：
- ☐ 水曜：
- ☐ 木曜：
- ☐ 金曜：

🔧 ポイント：

1・2週目で終わらなくても焦らず次に繰り越せばOK♪

