

プログラム内容

自分ペースで
主にひとりで
行うプログラム

他の人と一緒に
作業をしたり お話をしたり
することがあるプログラム

家族
おうちの方と
一緒に参加可能
のプログラム

先生と1対1のプログラム
ひとりあたり約30分です。

7月3日(金)

ステンドグラス
制作体験 13:30 ~ 16:00

定員4名



ステンドグラスの
オーナメントを作って
みましょう

宇都宮市 アトリエテン



7月7日(火)

<p>就職活動基礎講座 10:00 ~ 12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>オンライン参加可能</p>	<p>パステルアート体験 14:00 ~ 16:00</p> <p>定員4名</p> 
---	--

就職を考えている人が
一番最初に知っておくこ
よい基礎知識の講座です

さまざまな色のパステル
ですてきな絵を描いて
みましょう。

7月10日(金)

<p>アサーション講座 10:00 ~ 11:00</p> <p>定員4名</p>  <p>オンライン参加可能</p>	<p>ネイルケア体験 14:00 ~ 16:00 (1人約30分)</p> <p>定員4名</p> 
---	---

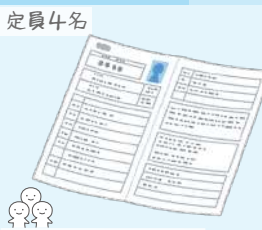

言いにくいことを伝える時
の伝え方を一緒に考えて
みましょう

ご自分の手をいたわり
丁寧にケアをする
体験です

7月14日(火)

お休み

7月17日(金)

<p>就活のための 自己理解 10:00 ~ 12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>オンライン参加可能</p>	<p>やないふみえさんの アート講座 14:00 ~ 16:00</p> <p>定員4名</p> 
---	---

みんなが苦手な自己アピール
を書きやすくするための
講座です

重画家やないふみえさん
のアート講座。今回の
内容はインスタグラムで
お知らせします。



7月21日(火)

<p>働いてみよう! 10:00 ~ 12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>宇都宮市 社会福祉協議会様 での作業体験です</p>	<p>リラクゼーション体験 14:00 ~ 16:00 (1人約30分)</p> <p>定員4名</p>  <p>アロのリラクゼーション 施術を体験して みませんか?</p>
---	--


7月24日(金)

<p>裂き布で コースター作り 10:00 ~ 12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>裂いたリサイクル布を 使ってコースターを 作ります</p>	<p>動物のお世話 ボランティア 14:15 ~ 16:00 (現地 14:30頃～)</p> <p>定員3名</p>  <p>宇都宮市のわんにゃん パークで動物のお世話を 体験します</p>
---	---

7月28日(火)

<p>アロマスプレー作り 10:00 ~ 11:00</p> <p>定員4名</p>  <p>好きな香りの精油で ルームスプレーを 作ります</p>	<p>鹿茸アクセサリー 制作体験 13:00 ~ 17:00 (現地 14:00頃～)</p> <p>定員3名</p>  <p>鹿の革を使ってキーホルダ 等のアクセサリーを 作ります</p>
--	--

7月31日(金)

<p>自分の職業適性 を知ろう 10:00 ~ 12:00 (1人約40分)</p> <p>定員3名</p>  <p>オンライン参加可能</p>	<p>Let's カードゲーム! 14:00 ~ 16:00</p> <p>定員4名</p> 
--	--

専用シートを使って自分の
適性や就労環境について
考えてみましょう

カードを使ってみんな
でやり取りしてみましょう

【宇都宮市若者自立支援ステップアップ事業】 ☆参加希望の方は、「ふらっば」への登録が必要です

宇都宮市在住の15歳～39歳の若者で、ひきこもりや不登校、対人不安などから社会とのつながりや将来に不安を感じているひとたちのための体験プログラムです。いろいろな体験を通して、自分の興味適性を知ったり元気をとりもどして 明日のことを考える力をつけるための時間を ゆっくりと過ごしてください。