

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。

10月6日(火)

体験！モルック

10:00 ~ 12:00

アートセラピー体験

14:00 ~ 16:00



定員6名
北欧発祥のゲーム、
『モルック』を
やってみましょう



定員6名
塗り絵を通して自分の
心にそっと触れる
時間です

10月13日(火)

アサーション講座

10:00 ~ 11:00

YouTuberに
聞いてみよう！

14:00 ~ 16:00



定員4名
気もちを伝える時の
伝え方を一緒に
考えてみましょう



定員4名
動画で収益を上げるって
どうよ？気になることを
聞いてみましょう

10月20日(火)

働いてみよう

10:00 ~ 12:00

リラクゼーション
体験

14:00 ~ 16:00
(ひとり約30分)



定員4名
宇都宮市
社会福祉協議会様での
作業体験です



定員4名
身体を丁寧にメンテナンス
する体験をしませんか

10月27日(火)

自分の職業適性
を知ろう

10:00 ~ 12:00
(ひとり約40分)

Let's ボードゲーム！

14:00 ~ 16:00



定員3名
専用シートを使って自分の
適職や就労環境について
考えてみましょう



定員6名
みんなでボードゲームを
楽しみましょう！

10月2日(金)

PC入力練習

10:00 ~ 11:00

切り絵アート体験

14:00 ~ 16:00



定員3名
練習します
日本語入力をひたすら
オンライン参加可能



定員4名
黒い紙をカットして
縁取りを作り、
色紙で装飾します

10月9日(金)

応募書類、
書いてみる？

10:00 ~ 12:00

宇都宮動物園に
行こう

13:00 ~ 16:30
(現地13:30頃～)



定員4名
履歴書、職務経歴書、
添え状などの書き方を
学びます
オンライン参加可能



定員6名
一緒に動物園に
行きませんか？
宇都宮市 宇都宮動物園

10月16日(金)

裂き織り体験

10:00 ~ 12:00

コミュニケーション
・ラボ

14:00 ~ 16:00



定員4名
細く切ったリサイクル布
を使って小さな敷き布を
作ります



定員6名
伝言ゲームや質問
ゲームで『伝える』を
楽しみませんか

10月23日(金)

香りの石鹸作り

10:00 ~ 11:00

多肉植物の
寄せ植え体験

14:00 ~ 16:00



定員4名
好きな香りで石鹸を
作ってみませんか



定員6名
多肉植物を育てて
みませんか。寄せ植えは
お持ち帰りいただけます

10月30日(金)

組子細工で
コースター作り

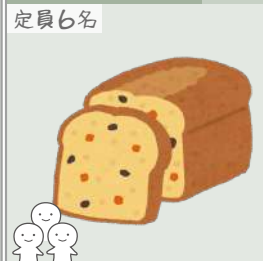
10:00 ~ 11:00

ハロウィンの
お菓子作り

13:00 ~ 16:00



定員4名
鹿沼の伝統工芸
『組子細工』で
コースターを作ります



定員6名
一緒にハロウィンの
焼き菓子を作りましょう

【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、『ふらっぶ』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。