

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。

**就活のための
自己理解** 定員4名
11/4(火)
10:00 ~ 12:00

オンライン参加可能

みんなが苦手な『自己アピール』と『志望動機』のヒントになる講座です

**わたしを好きになる
スキンケア** 定員5名
11/4(火)
14:00 ~ 15:30

宇都宮市総合福祉センター

スキンケアとメイクの基礎を美容師さんから教わります

切り絵 定員4名
11/7(金)
14:00 ~ 16:00

下絵にあわせて厚紙をカット。切り絵を体験してみよう

PC入力練習 定員3名
11/11(火)
10:00 ~ 11:00

オンライン参加可能

文字や数字の入力をひたすら練習します

**推し活推進
倶楽部
【準備編】** 定員4名
11/11(火)
14:00 ~ 16:00

オリジナルトートバック作り！今回は転写したい絵を作成する時間です。お家の方と一緒に参加も出来るプログラムです。

動画編集体験 定員3名
11/14(金)
10:00 ~ 11:00

オンライン参加可能

写真や動画を使って動画編集の基礎を学びます

**やないふみえさん
の
アート講座** 定員4名
11/14(金)
14:00 ~ 16:00

宇都宮市在住の重画家、やないふみえさんのアート体験です

**ビジネス
コミュニケーション
講座** 定員4名
11/18(火)
10:00 ~ 12:00

オンライン参加可能

ビジネスシーンでの言葉遣いや適切な態度について学びます

**野州麻で麻縄
ストラップ作り** 定員4名
11/18(火)
14:00 ~ 16:00

鹿沼市の名産品『野州麻』を使って麻縄のストラップを作ってみよう。

**体験！
モルック** 定員6名
11/21(金)
10:00 ~ 12:00

北欧発祥のゲーム『モルック』をやってみよう

宇都宮市 城址公園

**動物のお世話
ボランティア** 定員3名
11/21(金)
14:15 ~ 16:00
(現地 14:30 頃～)

宮わんにゃんパークに保護されている動物のお世話をお手伝いします

宇都宮市宮わんにゃんパーク

**ビジネスマナー
基礎講座** 定員6名
11/25(火)
10:00 ~ 12:00

オンライン参加可能

新入社員が最初に学ぶビジネスマナー講座を体験します

**推し活推進
倶楽部
【完成編】** 定員4名
11/25(火)
14:00 ~ 16:00

作成した下絵をアイロンプリントで転写します。お家の方と一緒に参加も出来るプログラムです。

ヨガ体験 定員6名
11/28(金)
10:30 ~ 11:30

身体とココロをゆっくりほぐしてリラックスしましょう

**千葉さんの
写真教室** 定員6名
11/28(金)
14:00 ~ 16:00

プロの写真家からスマホを使って素敵に撮影するコツを学びます。自分のスマホを大切に使ってください

【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。