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。

11月3日（火）

お休み

11月6日（金）

求人情報を見てみよう　10:00 ～ 11:00

定員4名



仕事情報の検索方法や仕事の探し方などを学びます

オンライン参加可能

動物のお世話ボランティア　14:15 ～ 16:00（現地 14:30 頃～）

定員3名



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

宇都宮市 宮わんにゃんパーク

11月10日（火）

ファイナンシャルプランナーという働きかた　10:00 ～ 11:00

定員6名



ファイナンシャルプランナーとして活動している方に仕事のことなど聞いてみませんか？

オンライン参加可能

パステルアートでクリスマスカード作り　14:00 ～ 16:00

定員4名



さまざまな色のパステルでクリスマスカードを作りましょう。

11月13日（金）

みんなの遠足～日光編～　10:30 ～ 17:00（現地 11:30 頃～）

定員6名



日光の世界遺産やその周辺をめぐりながら紅葉を楽しみましょう。

引き上げゆば体験のあと湯葉&スパイスチキンカレーを用意します。

カレーが苦手な方はお昼を持参しても大丈夫です。

日光市 Sotto Voce ～滝尾神社

11月17日（火）

働いてみよう！　10:00 ～ 12:00

定員4名



宇都宮市社会福祉協議会様での作業体験です

宇都宮市 社会福祉協議会

AIと話そう　14:00 ～ 16:00

定員3名



AIの活用法、質問の仕方などを一緒に探りながら架空のお店のチラシをつくってみませんか？

オンライン参加可能

11月20日（金）

ちょっとだけ、やってみる。　10:00 ～ 11:30

定員4名



考えがぐるぐるして動けない『何を食べよう？』『何から始める？』身近な選択を通して自分で決める練習を一緒にしてみませんか？

お部屋で運動しよう　14:00 ～ 15:00

定員6名



部屋でできる運動を教わりませんか？

11月24日（火）

ペーパークイリング体験　10:00 ～ 12:00

定員4名



細い紙をくるくる巻いてデザインします。今回はトピアリーフレームです

Let's カードゲーム　14:00 ～ 16:00

定員6名



カードやことばを使ってみんなでゲームをしましょう

11月27日（金）

仕事で活きるPC講座　10:00 ～ 12:00

定員3名



仕事の中でよく使うエクセルを一緒に練習しましょう

オンライン参加可能

やないふみえさんのアート講座　14:00 ～ 16:00

定員4名



宇都宮市在住の童画家やないふみえさんのアート体験です

【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、「ふらっぷ」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。