

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

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。

体験！ モルック	定員4名 12/2(火) 10:00～12:00
 宇都宮市 城址公園	北欧発祥のゲーム モルックを やってみましょう

アクセサリー 制作体験	定員4名 12/2(火) 14:00～16:00
	ビーズを使った アクセサリーを作 りましょう

子ども食堂 ボランティア	定員3名 12/5(金) 16:00～19:00 (現地 16:30 受付～)
 宇都宮市 キッズハウスいろどり	こども食堂で調理を したり、一緒に遊んだり できることをお手伝い

仕事で活きる PC講座	定員3名 12/9(火) 10:00～12:00
 オンライン参加可能	知っておくと役に立つ パソコンの使い方を 練習します

就職活動 基礎講座	定員4名 12/9(火) 14:00～16:00
 オンライン参加可能	就活を考えて いる人が 一番最初に知 つておくと よい基礎知識の 講座です

ペーパー ワイリング 講座	定員4名 12/12(金) 10:00～12:00
	細く切った紙を くるくる丸めを デザインします

Chat&Chat コトバアソビ	定員4名 12/12(金) 14:00～16:00
 オンライン参加可能	カードゲームを通して 楽しくおしゃべり しましょう

働いてみよう！	定員4名 12/16(火) 10:00～12:00
 宇都宮市社会福祉協議会	お部屋の中での お作業を体験します

ボッチャ！	定員6名 12/16(火) 14:00～16:00
	屋内スポーツ ボッチャを 体験しましょう

リフレーミング 講座	定員4名 12/19(金) 10:00～11:00
 オンライン参加可能	自分の心に映る世界 を変えられるコツを 学びます

クリスマス会	定員8名 12/19(金) 13:00～16:00
	みんなで料理＆ プレゼント交換を しましょう

アーサーション 講座	定員4名 12/23(火) 10:00～11:00
 オンライン参加可能	一緒に考 える時に いことを 言いい ませんか

日光彫体験	定員3名 12/23(火) 13:00～17:00 (現地 14:30 受付～)
 日光市 郷土センター mekke	伝統工芸、日光彫を 体験します

職業興味を 知ろう	定員4名 12/26(金) 10:00～12:00
 職業興味検査を使つて 自分の職業に対する興味 を見つけてみましょう	職業興味検査を使つて 自分の職業に対する興味 を見つけてみましょう

Let's ボドゲ！	定員6名 12/26(金) 14:00～16:00
 家族	みんなでボードゲームを 楽しめます！ おうちの方と一緒に 可能なプログラムです

【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つたり 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。