

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。

Chat&Chat
コトバアソビ

定員4名
1/6(火)
10:00～12:00

カードゲームを通して
楽しくおしゃべり
しましょう

オンライン参加可能

ボウリング
やってみる?

定員6名
1/6(火)
13:30～16:30
(現地 14:00 頃～)

一緒にボウリングを
楽しみましょう

宇都宮第二トーヨーボウル

アートセラピー

定員4名
1/9(金)
14:00～16:00

塗り絵を通して自分の
心を整える時間を持ち
ます。お家の方と一緒に
参加可能なプログラムです。

就活のための
自己理解

定員4名
1/13(火)
10:00～12:00

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

オンライン参加可能

陶芸体験

定員3名
1/13(火)
13:30～16:30
(現地 14:00 頃～)

食器など、好きな作品を
作りましょう

宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部

アロマセラピー
講座

定員4名
1/16(金)
10:00～11:00

好きな香りでハンド
クリーム&リップ
バームを作ります

やないふみえさん
の
アート講座

定員4名
1/16(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

働いてみよう!

定員4名
1/20(火)
10:00～12:00

お部屋の中での
軽作業を体験します

宇都宮市社会福祉協議会

リラクゼーション
体験

定員4名
1/20(火)
14:00～16:00
(ひとりで約30分)

プロのリラクゼーション
施術を体験して
みませんか

マインドフルネス

定員10名
1/22(木)
14:00～16:00

心を『いまここ』に置く
マインドフルネスを
体験します

ヨガ体験

定員4名
1/23(金)
10:30～11:30

身体とココロを
ゆっくりほぐして
リラクゼーションを
しましょう

動物のお世話
ボランティア

定員3名
1/23(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
お世話を手伝います

宇都宮市 宮わんにゃんパーク

Let'sしごとば
見学

定員6名
1/27(火)
10:00～12:00
(現地 10:30 頃～)

設計事務所の仕事って?
一緒に見学に行き
ましょう

宇都宮市 渡辺有規建築計画事務所

あみもの
体験講座

定員4名
1/27(火)
14:00～16:00

かぎ針編みで
コースターを作ります

マインドフルネス

定員10名
1/29(木)
14:00～16:00

心を『いまここ』に置く
マインドフルネスを
体験します

PC入力練習

定員3名
1/30(金)
10:00～11:00

文字や数字の入力を
ひたすら練習します

オンライン参加可能

ビジネス
コミュニケーション
講座

定員4名
1/30(金)
14:00～16:00

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

オンライン参加可能

【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、『ふらつぷ』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。