

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。

**Chat&Chat
コトバアソビ**

定員4名
1/6(火)
10:00～12:00

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

**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 開始)

一緒にボウリング
楽しみましょう

**アートセラピー
家族**

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

オンライン参加可能

みんなが苦手な
自己ビーアール
志望動機のヒント
になる講座です

陶芸体験

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

食器など、好きな作品を作りましょう

**アロマテラピー
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

宇都宮市在住の童画家
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

宇都宮市社会福祉協議会

お部屋の中での
整作業を体験します

**リラクゼーション
体験**

定員4名
1/20(火)
14:00～16:00
(ひとり約30分)

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

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
リラックスしましょう

**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 開始)

宮わんにやんパークに
保護されている動物の
お世話を手伝いします

**Let'sしごとば
見学**

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

宇都宮市建設局計画課事務所

一緒に見学に行きましょう

**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

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

ひたすら練習します

**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

【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。