

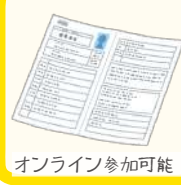





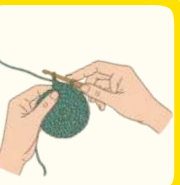




# 2026年1月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11
 オンライン参加可能 10:00 ~ 12:00 Chat&Chat コトバアソビ 13:30 ~ 16:30 ボウリング やってみる？	 14:00 ~ 16:00 アートセラピー					
 オンライン参加可能 10:00 ~ 12:00 就活のための 自己理解 13:30 ~ 16:30 陶芸体験	 14:00 ~ 16:00 アロマセラピー講座 やないふみえさん の アート講座					
 10:00 ~ 12:00 働いてみよう 14:00 ~ 16:00 リラクゼーション 体験	 14:00 ~ 16:00 マインドフルネス		 10:30 ~ 11:30 ヨガ体験 14:15 ~ 16:00 動物のお世話 ボランティア			
 10:00 ~ 12:00 Let's しごとば見学！ 14:00 ~ 16:00 あみもの体験講座	 14:00 ~ 16:00 マインドフルネス		 オンライン参加可能 10:00 ~ 11:00 PC入力練習 14:00 ~ 16:00 ビジネス コミュニケーション 講座		 オンライン参加可能	



マークのあるプログラムは  
「ふらつぷ」に集合した後、車に乗って移動します。  
(現地に直接来ていただいても大丈夫です。)

Instagram 公開中



Instagramで  
プログラムの  
日程やようすを  
公開しています。

【お問い合わせ・お申込み】

宇都宮市青少年自立支援センター「ふらつぷ」

電話 028-633-3715

メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp