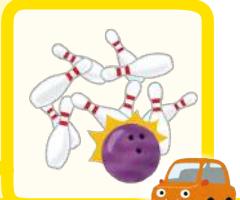
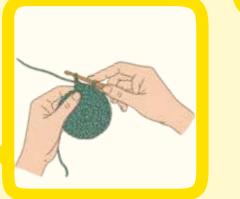


2026年1月プログラム

月	火 6	水 7	木 8	金 9	土日 10 11
	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? 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 オンライン参加可能				14:00 ~ 16:00 アートセラピー 17 18
	10:00 ~ 12:00 働いてみよう 14:00 ~ 16:00 リラクゼーション 体験		21 		10:00 ~ 11:00 アロマセラピー講座 14:00 ~ 16:00 やなしいふみえさん の アート講座 24 25
	10:00 ~ 12:00 Let's しごとば見学! 14:00 ~ 16:00 あみもの体験講座		22 		10:30 ~ 11:30 ヨガ体験 14:15 ~ 16:00 動物のお世話 ボランティア 31
			28 	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
「ふらつぶ」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「ふらつぶ」

電話 028-633-3715

メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp