


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


家族
おうちの方と
一緒に参加可能
のプログラム


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


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6名
4/7(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


**リフレーミング
講座** 定員4名
4/7(火) 14:00～15:00



オンライン参加可能

自分の心に映る世界の
見え方を変えるコツを
学びます

**インクアート
体験** 定員4名
4/10(金) 14:00～16:00



成功が大成功しかない
アート、インクアートを
一緒に楽しもう

**就職活動
基礎講座** 定員4名
4/14(火) 10:00～12:00



オンライン参加可能

就活を考えている人が
一番最初に知って
おくべき基礎知識の
講座です

**オリジナル
Tシャツ作り** 定員4名
4/14(火) 14:00～16:00



布用絵の具で世界に
1枚だけのTシャツ
を作りましょう

**アサーション
講座** 定員4名
4/17(金) 10:00～11:00



オンライン参加可能

言いにくいことを伝える時
の伝え方を一緒に考えて
みましょう

**リラクゼーション
体験** 定員4名
4/17(金) 14:00～16:00
(ひとり約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

**裂き布で
コースター
作り** 定員4名
4/21(火) 10:00～12:00



古い布を使ってコースター
を作ります。お家の方と
一緒に参加可能です。


陶芸体験 定員3名
4/21(火) 13:30～16:30
(現地14:00～)



宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部

食器など、好きな作品
を作りましょう

**パワーポイントで
アニメーション** 定員3名
4/24(金) 10:00～12:00




『パワーポイント』で
アニメーションを
作ってみましょう

**やないふみえさん
の
アート講座** 定員4名
4/24(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

**就活のための
自己理解** 定員4名
4/28(火) 10:00～12:00



オンライン参加可能

みんなが苦手な自己
ピルアールを書きやすく
するための講座です

Let's ボドゲ! 定員6名
4/28(火) 14:00～16:00



みんなでボードゲーム
を楽しみましょう

【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」への登録が必須です
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。