



# プログラム内容


## 【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、『ふらっぽ』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。

### 6月2日(火)

<b>動画制作に挑戦!</b> 10:00 ~ 12:00 定員3名  オンライン参加可能	Clipchampを使って 動画作成の基礎を 体験します	<b>ハンドベルで合奏しよう</b> 14:00 ~ 15:00 定員6名 	ハンドベルと一緒に 音楽を演奏しませんか
---	------------------------------------	--	-------------------------


### 6月5日(金)

<b>切り絵アート体験</b> 14:00 ~ 16:00 定員4名 	黒い紙をカットして緑取りを 作り、色紙で装飾します
--	------------------------------

### 6月9日(火)

<b>ビジネスマナー基礎講座</b> 10:00 ~ 12:00 定員6名 	新入社員が最初に学ぶ ビジネスマナー講座を 体験します	<b>レジンアクセサリー制作体験</b> 14:00 ~ 16:00 定員4名 	UVレジンを使ってアク セサリーを作りますよ お家の方と一緒に参加可 能のプログラムです。
--	-----------------------------------	---	--



### 6月12日(金)

<b>仕事で活きるPC講座</b> 10:00 ~ 12:00 定員3名 	知っておくと役に立つ パソコンの使い方を 練習します	<b>練り切り和菓子に挑戦</b> 13:00 ~ 17:00 定員6名 	白あんや求肥を使って 和菓子を作りましょう
---	----------------------------------	--	--------------------------

### 6月16日(火)

<b>体験! モルック</b> 10:00 ~ 12:00 定員6名 	北欧発祥のゲーム 『モルック』を やってみましょう	<b>Let'sボードゲ!</b> 14:00 ~ 16:00 定員6名 	みんなでボードゲームを 楽しみましょう!
--	---------------------------------	---	-------------------------

### 6月19日(金)

<b>野州麻でストラップを作ろう</b> 10:00 ~ 12:00 定員4名 	鹿沼市の名産品『野州麻』 を使って麻縄のストラップ を作ってみましょう	<b>大谷資料館ツアー</b> 13:30 ~ 16:30 (現地 14:00 ~) 定員6名 	巨大な地下空間を 探検!
---	---	---	-----------------

### 6月23日(火)





<b>働いてみよう!</b> 10:00 ~ 12:00 定員4名 	宇都宮市 社会福祉協議会様 での作業体験です	<b>推し活推進倶楽部</b> 14:00 ~ 16:00 定員4名 	百均の缶バッジ製作キット を使って、推しの缶バッジ を作ろう!
---	------------------------------	---	---------------------------------------

### 6月26日(金)

<b>組子細工でコースター作り</b> 10:00 ~ 11:00 定員4名 	鹿沼の伝統産業『組子細工』 の手法を使って コースターを作ります	<b>ボウリングやってみる?</b> 13:30 ~ 16:30 (現地 14:00 ~) 定員6名 	一緒にボウリングを 楽しみませんか?
--	--	--	-----------------------

### 6月30日(火)

<b>一人暮らし準備講座</b> 10:00 ~ 11:00 定員6名 	一人暮らしに必要な 知識を一緒に整理 しましょう	<b>ボッチャ</b> 14:00 ~ 15:00 定員6名 	屋内スポーツ『ボッチャ』 を体験しませんか?
---	--------------------------------	---	---------------------------

 自分ペースで 主にひとりで 行うプログラム	 先生と1対1 ひとりずつ順番の 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	 おうちの方と 一緒に参加可能 のプログラム