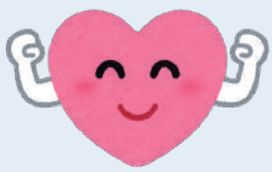
プログラム内容

動画制作体験
定員3名
7/1
10:00 ～ 12:00

パソコンのソフトを使って動画制作を体験します

オンライン参加可能

アサーション講座
定員4名
7/1
14:00 ～ 16:00



自分も相手も傷つけない自己表現を学びます

オンライン参加可能

ビーズアクセサリーを作ろう
定員4名
7/4
14:00 ～ 16:00

ビーズを組み合わせてアクセサリーを作りましょう

アロマテラピー講座
定員4名
7/8
10:00 ～ 12:00

お好きなハーブの香りでアイピローを作ります

一人暮らし準備講座
定員4名
7/8
14:00 ～ 15:00

一人暮らしに必要な知識を一緒に整理しましょう

オンライン参加可能

働いてみよう！
定員4名
7/15
10:00 ～ 12:00

お部屋の中での軽作業を体験します

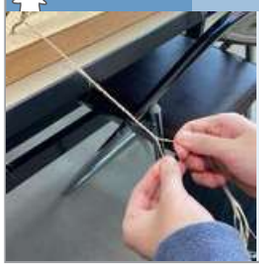
宇都宮市 社会福祉協議会

鹿革アクセサリー作り体験
定員3名
7/15
13:00 ～ 16:30
（現地 14：00 頃～）

鹿の革やツノを使ってストラップ等を作ります

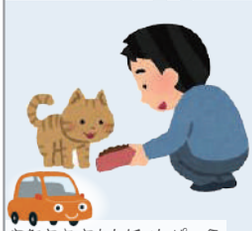
日光市 mekke 日光郷土センター

野州麻で麻縄ストラップ作り
定員4名
7/18
10:00 ～ 11:00



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。

動物のお世話ボランティア
定員3名
7/18
14:15 ～ 16:00
（現地 14：30 頃～）



宮わんにゃんパークにお世話をお手伝いします

宇都宮市 宮わんにゃんパーク

ビジネスコミュニケーション講座
定員4名
7/22
10:00 ～ 12:00

働くときに知っておくと役立つ電話対応の練習をします

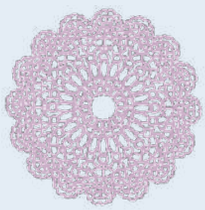
ハンドベルで遊ぼう
定員6名
7/22
14:00 ～ 16:00

ハンドベルを使ってみんなで演奏しましょう

マインドフルネス
定員10名
7/24
14:00 ～ 16:00

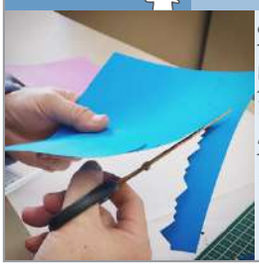
心を『いまここ』に置くマインドフルネスを体験します

レース編み体験
定員4名
7/25
10:00 ～ 12:00



かぎ針編みの技法を使って、コースターを作りましょう

やないふみえさんのアート講座
定員4名
7/25
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。家族参加のプログラムです

ビジネスマナー基礎講座
定員6名
7/29
10:00 ～ 12:00

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

Let's ボドゲ！
定員6名
7/29
14:00 ～ 16:00

みんなでボードゲームを楽しみましょう！

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です。

先生と1対1のプログラム。ひとりあたり約30分です。

【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。