

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、「ふらっぴ」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。

5月12日(火)

自分の職業適性を知ろう 10:00～12:00 (ひとり約40分) 定員3名 オンライン参加可能	ポッチャ体験 14:00～15:00 定員6名 屋内スポーツ「ポッチャ」を体験しませんか？
---	---

専用シートを使って自分の通職や就労環境について考えてみませんか？

5月19日(火)

リフレーミング講座 10:00～11:00 定員4名 オンライン参加可能	アクセサリ制作体験 14:00～16:00 定員4名 ビーズを使ってアクセサリを制作します
--	---

自分の心に映る世界の見え方を変えるコツを学びます

5月26日(火)

働いてみよう！ 10:00～12:00 定員3名 宇都宮市社会福祉協議会	Let's カードゲーム！ 14:00～16:00 定員3名 カードを使ってみんなでやり取りしてみよう
--	---

宇都宮市社会福祉協議会様での作業体験です

5月1日(金)

パステルで曼荼羅を描こう 14:00～16:00 定員4名 下紙に塗ってパステルで色付け。美しいデザインを自分の色で染めてみましょう	デイキャンプ体験 10:00～17:00 (現地 11:00～) 定員6名 キャンプ場で、テント張りや調理用の炭火起こしを体験しませんか？ 鹿沼市 出会いの森を公園 オートキャンプ場
--	---

5月15日(金)

ペーパークイリング体験 10:00～12:00 定員4名 細い紙をくるくる巻いて、ブローチを作ります	ビジネスコミュニケーション講座 14:00～16:00 定員4名 仕事の中で必要なビジネスマナーの基礎を一緒に考えましょう オンライン参加可能
--	--

5月22日(金)

自転車のための道路交通法勉強会 10:00～11:00 定員6名 自転車の乗り方で心配なこと、一緒に勉強しませんか？ オンライン参加可能	ネイルケア体験 14:00～16:00 (ひとり約30分) 定員4名 ご自分の手をいたわり丁寧なケアをする体験です
---	--

5月29日(金)

PC入力練習 10:00～11:00 定員3名 日本語入力をひたすら練習します オンライン参加可能	動物のお世話ボランティア 14:15～16:00 (現地 14:30～) 定員3名 宇都宮市のわんにゃんパークで動物のお世話を体験します
--	---



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なプログラム



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ひとりで順番のプログラム