

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
お家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の
プログラム
ひとりあたり約30分です。

職業興味を知るう 8/1 14:00 ~ 16:00 定員4名



職業適性検査用紙を使って、自分の職業適性について考えます

こども食堂ボランティア 8/1 16:00 ~ 19:00 定員3名
(現地 16:30 頃～)



こども食堂で調理をしたり一緒に遊んだりできることをお手伝い

宇都宮市キッズハウスいんどり

就職活動基礎講座 8/5 10:00 ~ 12:00 定員4名



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

オンライン参加可能

裂き織り体験 8/5 14:00 ~ 16:00 定員4名



古い布をひも状にしたものでコースターを作ります

PC入力練習 8/8 10:00 ~ 11:00 定員3名



文字や数字の入力をひたすら練習します

オンライン参加可能

スパイスでカレー作り 8/8 13:00 ~ 16:00 定員6名



簡単で本格的なスパイスカレーを作りましょう

働いてみよう! 8/19 10:00 ~ 12:00 定員4名



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

陶芸体験 8/19 13:30 ~ 16:30 定員3名
(現地 14:00 頃～)



食器など、好きな作品を作りましょう

宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部

マインドフルネス 8/21 14:00 ~ 16:00 定員10名



心を「いまここ」に置くマインドフルネスを体験します

ペーパークイリング講座 8/22 10:00 ~ 12:00 定員4名



細長く切った紙をくるくる丸めてブローチをデザインします。お家の方と一緒に参加することも出来ます。

arcoさんと音遊び 8/22 14:00 ~ 16:00 定員6名



シンガーソングライターarcoさんと一緒にマラカスを作って演奏を楽しみましょう

デイキャンプ 8/26 10:00 ~ 17:00 定員3名
(現地 11:30 頃～)



夏の一日、風のさわやかな川辺で過ごしてみませんか

オートキャンプ那珂川ステーション

ヨガ体験 8/29 10:30 ~ 11:30 定員4名



身体をゆるりと動かして、リラクゼーションしましょう

切り絵 8/29 14:00 ~ 16:00 定員4名



下絵にあわせて厚紙をカット。切り絵を体験してみましょう

【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、「ふらつぷ」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。