

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



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



家族
おうちの方と
一緒に参加可能
のプログラム



先生と1対1のプログラム
ひとりあたり約30分です。

アートセラピー

9/2
10:00 ~ 12:00

塗り絵を通して自分の
心を整える時間を
持ちます

キャンドル 制作体験

9/2
14:00 ~ 16:00

灯してよし、飾ってよし
かわいいキャンドルを
作りましょう

アクセサリ 制作体験

9/5
14:00 ~ 16:00

ビーズを使った
アクセサリを
作ります

アサーション 講座

9/9
10:00 ~ 11:00

言いにくいことを伝える
時の伝え方を一緒に
考えてみませんか



オンライン参加可能

大谷資料館 ツアー

9/9
13:30 ~ 16:30
(現地 14:00 頃～)

巨大地下空間
大谷石の採掘場跡を
探検しましょう

仕事で活きる PC 講座

9/12
10:00 ~ 12:00

知っておくと役に立つ
パソコンの使い方を
練習します



オンライン参加可能

草木染

9/12
13:30 ~ 16:30

バラの花びらを使って
手ぬぐいの絞り染めに
挑戦します



宇都宮市 総合福祉センター

働いてみよう！ イベント編

9/14

イベント出店のお手伝い
をします。
詳細はお問い合わせ
ください



就活のための 自己理解

9/16
10:00 ~ 12:00

みんなが苦手な
『自己アピール』と
『志望動機』のヒント
になる講座です



オンライン参加可能

ボッチャ！

9/16
13:30 ~ 15:30
(現地 14:00 頃～)

屋内スポーツ
『ボッチャ』を
体験しましょう



宇都宮市 琴川地区市民センターホール3

ビジネス コミュニケーション 講座

9/19
10:00 ~ 12:00

ビジネスシーンでの
言葉遣いや適切な
態度について学びます



オンライン参加可能

動物のお世話 ボランティア

9/19
14:15 ~ 16:00
(現地 14:30 頃～)

宮わんにゃんパークに
保護されている動物の
お世話を手伝います



宇都宮市 宮わんにゃんパーク

ヨガ体験

9/26
10:00 ~ 12:00

身体とココロをゆっく
りほぐしてリラックス
しましょう



宇都宮市 城山地区市民センター

やないふみえさんの アート講座

9/26
14:00 ~ 16:00

宇都宮市在住の画家
やないふみえさんの
アート体験です



働いてみよう！

9/30
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

リラクゼーション 体験

9/30
14:00 ~ 16:00
(1人 約30分)

プロの
リラクゼーション施
法を体験してみま
せんか



【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。