















2024年8月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
	 <p>10:00 ~ 12:00 ペーパー クイリング</p> <p>14:00 ~ 16:00 Let's ボドガ!</p>			 <p>9:30 ~ 12:30 農業体験</p> <p>14:00 ~ 16:00 ビジネス コミュニケーション 講座</p>	 <p>14:00 ~ 15:00 ヨガ</p>	 <p>オンライン参加可能</p>
12	13	14	15	16	17	18
	<p>14:00 ~ 15:00 演劇団のワーク ショップを体験しよう</p> 					
	20	21	22	23	24	25
	 <p>10:00 ~ 12:00 動画制作</p> <p>14:00 ~ 16:00 アサーション講座</p> <p>オンライン参加可能</p>		<p>14:00 ~ 16:00 マインドフルネス 講座</p>	 <p>10:00 ~ 12:00 仕事に役立つ PC 講座</p> <p>13:00 ~ 16:30 本格スパイスカレー</p>		
	27	28	29	30	31	
	 <p>10:00 ~ 12:00 アクセサリー作り体験</p> <p>14:00 ~ 16:00 アートセラピー体験</p>			 <p>10:00 ~ 17:00 デイキャンプ体験</p>		



マークのあるプログラムは
「ふらっぷ」に集合した後、車に乗って移動します。
(現地に直接向かうこともできます)

【お問い合わせ・お申込み】

宇都宮市青少年自立支援センター「ふらっぷ」

電話 028-633-3715

メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

 Instagram 公開中



インスタグラムで
プログラムの
日程やようすを
公開しています。

プログラム内容

ヨガ 定員4名
8/2 14:00～15:00



身体をゆったり動かしてリラックスしましょう

ペーパークイリング講座 定員4名
8/6 10:00～12:00



細い紙をくるくる巻いてお花などのデザインをします。今回はイニシャルフレームを作ります。

Let'sボードゲ! 定員4名
8/6 14:00～16:00



一緒にボードゲームを楽しみましょう！今回は『カタン』をプレイする予定です

農業体験 定員3名
8/9 9:30～12:30 (現地10:00頃～)



畑づくりから収穫まで。野菜を作ってみませんか。

宇都宮市ろまんちっく村


ビジネスコミュニケーション講座 定員4名
8/9 14:00～16:00



仕事の様々な場面で使うコミュニケーションを学びます

オンライン参加可能

演劇団のワークショップを体験しよう 定員10名
8/13 14:00～15:00



プロの劇団員と一緒にゲームを通してさまざまなコミュニケーションを体験しましょう


動画制作 定員3名
8/20 10:00～12:00



Clipchampというソフトを使って動画編集を体験します

オンライン参加可能

アサーション講座 定員4名
8/20 14:00～16:00




自分が傷つがないためのコミュニケーションを考えます

マインドフルネス講座 定員5名
8/22 14:00～16:00




心をリラックスさせて止まらない考えから解き放つ方法を学びます

仕事に役立つPC講座 定員3名
8/23 10:00～12:00



働くときに知っておくと便利なパソコンの操作を学びます。

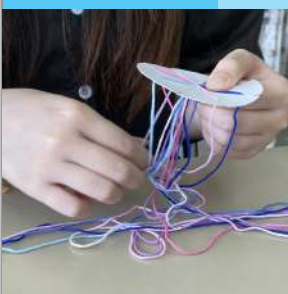
本格スパイスカレー 定員5名
8/23 13:00～16:30 (現地13:15頃～)



カレールーを使わずスパイスだけで本格カレーを作りましょう

宇都宮市総合コミュニティセンター

アクセサリ作り体験 定員4名
8/27 10:00～12:00



プレスレットやネックレスなどを作ります

アートセラピー体験 定員4名
8/27 14:00～16:00



いろいろな画材を使って色を塗りながら自分の心と向き合う講座です

デイキャンプ体験 定員6名
8/30 10:00～17:00 (現地11:00頃～)



日帰りキャンプを体験！テントを張ってまったりしましょう

栃木市 栃木の森キャンプ場

【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、『ぶらっぷ』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くりと過ごしてください。