

2025年12月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7
	10:00 ~ 12:00 体験！モルック 14:00 ~ 16:00 アクセサリ 制作体験			16:00 ~ 19:00 子ども食堂 ボランティア		
	9 10:00 ~ 12:00 仕事で活きる PC講座 14:00 ~ 16:00 就職活動基礎講座 オンライン参加可能			12 10:00 ~ 12:00 ペーパー フイリング 講座 14:00 ~ 16:00 Chat&Chat コトバアソビ オンライン参加可能		
	16 10:00 ~ 12:00 働いてみよう！ 14:00 ~ 16:00 ボッチャ！			19 10:00 ~ 11:00 リフレーミング講座 13:00 ~ 16:00 クリスマス会		
	23 10:00 ~ 11:00 アサーション講座 13:00 ~ 17:00 日光彫体験 オンライン参加可能			26 10:00 ~ 12:00 職業興味を 知ろう 14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ！		



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。
(現地に直接来ていただいても大丈夫です。)

Instagram 公開中



Instagramで
プログラムの
日程やようすを
公開しています。

【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

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。

体験！
モルック

定員4名

12/2(火)
10:00～12:00



宇都宮市 城址公園

北欧発祥のゲーム
『モルック』を
やってみましょう

アクセサリ
制作体験

定員4名

12/2(火)
14:00～16:00



ビーズを使った
アクセサリを
作りましょう

子ども食堂
ボランティア

定員3名

12/5(金)
16:00～19:00
(現地 16:30 頃～)



宇都宮市 キッズハウスいろどり

子ども食堂で調理を
したり、一緒に遊んだり
できることをお手伝い

仕事で活きる
PC 講座

定員3名

12/9(火)
10:00～12:00



オンライン参加可能

知っておくと役に立つ
パソコンの使い方を
練習します

就職活動
基礎講座

定員4名

12/9(火)
14:00～16:00



オンライン参加可能

就活を考えている人が
一番最初に知っておくと
よい基礎知識の講座です

ペーパー
クイリング
講座

定員4名

12/12(金)
10:00～12:00



細く切った紙を
くるくる丸めて
デザインします

Chat&Chat
コトバアソビ

定員4名

12/12(金)
14:00～16:00



オンライン参加可能

カードゲームを通して
楽しくおしゃべり
しましょう

働いてみよう！

定員4名

12/16(火)
10:00～12:00



宇都宮市社会福祉協議会

お部屋の中での
軽作業を体験します

ボッチャ！

定員6名

12/16(火)
14:00～16:00



屋内スポーツ
『ボッチャ』を
体験しましょう

リフレーミング
講座

定員4名

12/19(金)
10:00～11:00



オンライン参加可能

自分の心に映る世界の
見え方を変えるコツを
学びます

クリスマス会

定員8名

12/19(金)
13:00～16:00



みんなで料理＆
プレゼント交換を
しましょう

アサーション
講座

定員4名

12/23(火)
10:00～11:00



オンライン参加可能

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

日光彫体験

定員3名

12/23(火)
13:00～17:00
(現地 14:30 頃～)



日光市 紳士センター mekke

伝統工芸、日光彫を
体験します

職業興味を
知ろう

定員4名

12/26(金)
10:00～12:00



職業興味検査を使って
自分の職業に対する興味
を見つけてみましょう

Let's ボドゲ！

定員6名

12/26(金)
14:00～16:00



みんなでボードゲームを
楽しみましょう！
おうちの方と一緒に参加
可能なプログラムです

【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。