

2024年4月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
1	2 14:00 ~ 15:00 アロマテラピー講座 			5 14:00 ~ 16:00 レース編み講座 		
8	9 10:00 ~ 12:00 ビジネスコミュニケーション講座 14:00 ~ 16:00 野州麻で麻縄作り  オンライン参加可能		11 	12	13	14
15	16 10:00 ~ 12:00 職業興味を 知ろう 14:00 ~ 16:00 アサーション講座 		18 	19 10:00 ~ 12:00 仕事で役立つ PC講座 13:30 ~ 16:00 陶芸体験   	20	21
22	23 10:00 ~ 12:00 ペーパークイリング 体験 14:00 ~ 16:00 組子細工作り  		25  オンライン参加可能	26 10:00 ~ 12:00 スマホで動画を つくろう 14:00 ~ 16:00 推し活推進倶楽部  	27	28
29	30 10:00 ~ 16:00 自然を楽しもう!  					



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

プログラム内容

アロマテラピー講座 4/2 14:00～15:00 定員5名



植物からとった精油をつかってルームスプレーを作ります。

レース編み講座 4/5 14:00～16:00 定員5名



コースターを作りながら編み物の基本を学びます。

ビジネスコミュニケーション講座 4/9 10:00～12:00 定員5名



仕事のさまざまな場面で使う、コミュニケーションを学びます。

オンライン参加可能

野州麻で麻縄作り 4/9 14:00～16:00 定員5名




細い麻縄を作ってネックレスやミサンガにします。

職業興味を知らう 4/16 10:00～12:00 定員5名




自分の職業適性について考えてみませんか？

アサーション講座 4/16 14:00～16:00 定員5名



自分が傷つかなかったためのコミュニケーションを考えます。

仕事で役立つPC講座 4/19 10:00～12:00 定員5名



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。

陶芸体験 4/19 13:30～16:00 定員6名



手びねりという手法でお皿やカップを作ります

ペーパークイリング体験 4/23 10:00～12:00 定員4名



細い紙をくるくる巻いてお花などのデザインをします。

組子細工作り 4/23 14:00～16:00 定員5名



鹿沼市の伝統工芸組子細工でコースターを作ります。

スマホで動画をつくろう 4/26 10:00～12:00 定員5名



無料のアプリを使って動画制作をしてみませんか

オンライン参加可能

推し活推進倶楽部 4/26 14:00～16:00 定員4名



好きなキャラクターをコラージュしてタンブラーを作ろう

自然を楽しもう 4/30 10:00～16:00 定員6名



宇都宮市美術館文化の森を散策しましょう

【宇都宮市若者自立支援ステップアップ事業】
 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。

★参加希望の方は、『ぶらっぶ』への登録が必要です