

2024年9月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8
	10:00 ~ 12:00 職業適性を知ろう 13:30 ~ 16:30 県立博物館ツアー  			14:00 ~ 16:00 動物のお世話 ボランティア  		
	10 10:00 ~ 12:00 パソコン入力練習 14:00 ~ 15:00 組子細工体験 	11	12	13 9:30 ~ 12:30 農業体験 14:00 ~ 16:00 Hiroroさんの リラクゼーション 体験   	14	15
	17 10:00 ~ 12:00 動画制作 14:00 ~ 16:00 パーソナルカラー診断 	18	19 14:00 ~ 16:00 マインドフルネス 講座 	20 13:30 ~ 16:30 やないふみえ アート講座 16:45 ~ 19:15 子ども食堂 ボランティア   	21	22
	24 10:00 ~ 12:00 就活のための 自己理解 13:00 ~ 17:00 日光彫体験  	25	26	27 10:00 ~ 12:00 アロマセラピー講座 12:30 ~ 15:30 働いてみよう   	28	29



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

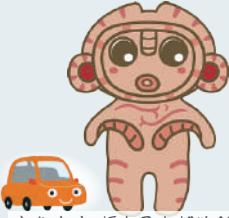


Instagram 公開中



Instagram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

職業適性を 知ろう 	定員4名 9/3 10:00～12:00	県立博物館 ツアー 	定員6名 9/3 13:30～16:30 (現地 14:00 頃～)	動物のお世話 ボランティア 	定員3名 9/6 14:00～16:00 (現地 14:30 頃～)	PC入力練習 	定員3名 9/10 10:00～12:00
適性検査を通して 自分の職業適性 について考えます		みんなで博物館を 探検しよう		宮わんにゃんパークに 保護されている動物の お世話を体験します		英数字と日本語入力を ひたすら練習します。	
組子細工体験 	定員6名 9/10 14:00～15:00	農業体験 	定員3名 9/13 9:30～12:30 (現地 10:00 頃～)	Hiroroさんの リラクゼーション体験 	定員4名 9/13 14:00～16:00	動画制作 	定員3名 9/17 10:00～12:00
鹿沼市の伝統工芸、 組子細工でコースターを 作ります		畑づくりから収穫まで。 野菜を作ってみませんか		セルフケア講座番外編 セラピストさんの リラクゼーションを うけてみませんか		このプログラムという 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
パーソナルカラー 診断 	定員4名 9/17 14:00～16:00	マインドフルネス 講座 	定員4名 9/19 14:00～16:00	やないふみえ アート教室 	定員4名 9/20 13:30～16:30	子ども食堂 ボランティア 	定員3名 9/20 16:45～19:15 (現地 17:00 頃～)
自分に似合う色を知り 服の組み合わせを 学びます		『いまここ』に心を集中 させる手法をアロから 学びます。		重画家やないふみえさん を講師に招いてさまざまな アートを体験します。		子ども食堂で一緒に 遊んだり、料理を作 るお手伝いを体験します	宇都宮市 キッズハウスいろどり
就活のための 自己理解 	定員4名 9/24 10:00～12:00	日光彫体験 	定員3名 9/24 13:00～17:00 (現地 14:30 頃～)	アロマテラピー 講座 	定員4名 9/27 10:00～12:00	働いてみよう 	定員3名 9/27 12:30～15:30 (現地 13:00 頃～)
みんなが苦手な 自己ピーアールを作成 するための基礎講座です。		日光市の伝統産業 『日光彫』を 体験します		精油を使って香りの キャンドルを作ります		会社に行って仕事をする 体験をします	宇都宮市内作業所

【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。