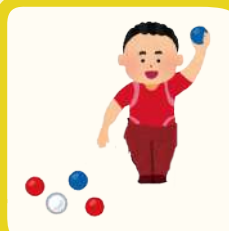


# 2026年9月プログラム

| 月  | 火                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                   | 木                                                                                                   | 金                                                                                                                                                                                                     | 土 | 日 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|    |  <p><b>1</b><br/>10:00 ~ 12:00<br/>ペーパークイリング体験<br/><br/>14:00 ~ 16:00<br/>体験！インクアート</p>                               |    |  <p>オンライン参加可能</p> | <p><b>4</b><br/>10:00 ~ 11:00<br/>一人暮らし準備講座<br/><br/>14:00 ~ 16:00<br/>ビーズアクセサリー作り</p>                             |   |   |
|    |  <p><b>8</b><br/>10:00 ~ 12:00<br/>就職活動基礎講座<br/><br/>13:30 ~ 16:30<br/>陶芸体験<br/><br/>オンライン参加可能</p>                    |    |                   | <p><b>11</b><br/>10:00 ~ 11:00<br/>ハンドベルで遊ぼう<br/><br/>14:00 ~ 15:00<br/>ボッチャ！</p>                                  |   |   |
| 14 | <p><b>15</b><br/>お休み</p>                                                                                                                                                                              | 16                                                                                  | 17                                                                                                  | <p><b>18</b><br/>10:00 ~ 17:00<br/>デイキャンプ体験</p>                                                                   |   |   |
| 21 | <p><b>22</b><br/>お休み</p>                                                                                                                                                                              | 23                                                                                  | 24                                                                                                  | <p><b>25</b><br/>10:00 ~ 12:00<br/>就活のための自己理解<br/><br/>14:00 ~ 16:00<br/>パワーポイントでアニメーション<br/><br/>オンライン参加可能</p>  |   |   |
|    |  <p><b>29</b><br/>10:00 ~ 12:00<br/>ビジネスコミュニケーション講座<br/><br/>14:00 ~ 16:00<br/>Let's カードゲーム！<br/><br/>オンライン参加可能</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

## 【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、『ふらっぶ』への登録が必要です

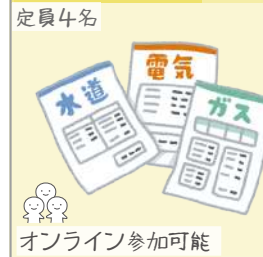
宇都宮市在住の15歳～39歳の若者で、ひきこもりや不登校、対人不安などから社会とのつながりや将来に不安を感じているひとたちのための体験プログラムです。

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。

### 9月1日(火)

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ペーパーワイリング<br/>体験</p> <p>10:00～12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>細い紙をくるくる巻いて、ポチ袋をデザインします</p> | <p>体験！インクアート</p> <p>14:00～16:00</p> <p>定員6名</p>  <p>成功が太成功しかないアート。インクを使って描きましょう</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月4日(金)

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一人暮らし準備講座</p> <p>10:00～11:00</p> <p>定員4名</p>  <p>一人暮らしに必要な知識を一緒に整理しましょう</p> <p>オンライン参加可能</p> | <p>ビーズアクセサリ作り</p> <p>14:00～16:00</p> <p>定員4名</p>  <p>ビーズとテグスを使ったアクセサリ作りです</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月8日(火)

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>就職活動基礎講座</p> <p>10:00～12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>就活を考えている人が一番最初に知っておくべき基礎知識の講座です</p> <p>オンライン参加可能</p> | <p>陶芸体験</p> <p>13:30～16:30<br/>(現地 14:00～)</p> <p>定員3名</p>  <p>陶芸、やってみませんか？自分で使う食器を作ることもできます。</p> <p>宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月11日(金)

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ハンドベルで遊ぼう</p> <p>10:00～11:00</p> <p>定員6名</p>  <p>ハンドベルと一緒に音楽を演奏しませんか？</p> | <p>ボッチャ！</p> <p>14:00～15:00</p> <p>定員6名</p>  <p>屋内スポーツ『ボッチャ』をやってみましょう</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月15日(火)

お休み

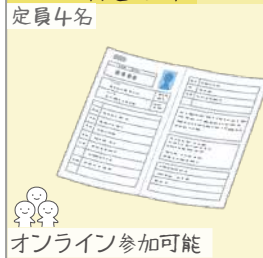
### 9月18日(金)

|                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>デイキャンプ体験</p> <p>10:00～17:00<br/>(現地 11:30頃～)</p> <p>定員6名</p>  <p>川沿いのキャンプ場で一緒にバーベキューしませんか？</p> <p>茂木町 オートキャンプ那珂川ステーション</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月22日(火・祝)

お休み

### 9月25日(金)

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>就活のための自己理解</p> <p>10:00～12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>みんなが苦手な自己アピールを書きやすくするための講座です</p> <p>オンライン参加可能</p> | <p>パワーポイントでアニメーション</p> <p>14:00～16:00</p> <p>定員2名</p>  <p>パワーポイントとAIを使った、動画制作体験です。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 9月29日(火)

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ビジネスコミュニケーション講座</p> <p>10:00～12:00</p> <p>定員4名</p>  <p>仕事の中で必要なビジネスマナーの考えましょう</p> <p>オンライン参加可能</p> | <p>Let'sカードゲーム！</p> <p>14:00～16:00</p> <p>定員4名</p>  <p>カードを使ってみんなで遊びましょう</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



自分ペースで主にひとりで行うプログラム



先生と1対1ひとりずつ順番のプログラム



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