




# 2025年1月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
	<p>10:00 ~ 12:00 体験! モルック</p> <p>14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ</p>			<p>14:00 ~ 16:00 救命講習 を受けよう</p>		オンライン参加可能
	<p>10:00 ~ 12:00 パソコン入力練習</p> <p>14:00 ~ 16:00 ハンド&amp;ネイルケア</p>	オンライン参加可能		<p>17</p> <p>9:30 ~ 12:30 里山整備体験</p> <p>14:00 ~ 16:00 やないふみえ アート講座</p>		
	<p>21</p> <p>10:00 ~ 12:00 ビジネス コミュニケーション 講座</p> <p>14:00 ~ 15:00 音あそび! マラカス作り</p>	オンライン参加可能		<p>24</p> <p>10:00 ~ 12:00 職業興味を 知ろう</p> <p>14:00 ~ 16:00 推し活推進倶楽部</p>		
	<p>28</p> <p>10:00 ~ 12:00 キャンドル作り体験</p> <p>14:00 ~ 16:00 動物のお世話 ボランティア</p>			<p>31</p> <p>10:00 ~ 12:00 裂き布でコースター をつくらう</p> <p>12:45 ~ 15:15 働いてみよう パート2</p>		



マークのあるプログラムは

「ふらっぴ」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「ふらっぴ」

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

<p><b>体験！モルック</b> 1/7 定員6名 10:00～12:00</p>  <p>宇都宮城址公園</p> <p>北欧発のゲーム モルックを体験して みませんか</p>	<p><b>Let's ボドガ!</b> 1/7 定員6名 14:00～16:00</p>  <p>一緒にボードゲームを 楽しみましょう！</p>	<p><b>救命講習を受けよう</b> 1/10 定員3名 14:00～16:00</p>  <p>救命講習と一緒に 受講しましょう (受講証明書が発行されます！)</p> <p>オンライン参加可能</p>	<p><b>パソコン入力練習</b> 1/14 定員3名 10:00～12:00</p>  <p>日本語入力と英数入力を ひたすら練習します</p> <p>オンライン参加可能</p>
<p><b>ハンド&amp;ネイルケア</b> 1/14 定員4名 14:00～16:00 (1回参加に1人30分)</p>  <p>自分の手を丁寧に ケアしていただく 体験してみませんか</p>	<p><b>里山整備体験</b> 1/17 定員3名 9:30～12:30 (現地 10:00 頃～)</p>  <p>山の仕事を体験して みませんか。</p> <p>宇都宮市 万まちつく村</p>	<p><b>やないふみえ アート講座</b> 1/17 定員6名 14:00～16:00</p>  <p>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</p>	<p><b>ビジネス コミュニケーション 講座</b> 1/21 定員4名 10:00～12:00</p>  <p>仕事の中の コミュニケーションを 学びます</p> <p>オンライン参加可能</p>
<p><b>音あそび！ マラカス作り</b> 1/21 定員10名 14:00～15:00</p>  <p>シンガーソングライター ミコアルコさんと一緒に マラカスを作って音楽を 楽しみましょう。</p>	<p><b>職業興味を 知ろう</b> 1/24 定員4名 10:00～12:00</p>  <p>適性検査を通して、 自分の職業適性について 考えます</p>	<p><b>推し活推進 倶楽部</b> 1/24 定員4名 14:00～16:00</p>  <p>推しをデザインした タンブラーを 作りましょう</p>	<p><b>キャンドル作り 体験</b> 1/28 定員4名 10:00～12:00</p>  <p>かわいい形のキャンドル を作りましょう</p>
<p><b>動物のお世話 ボランティア</b> 1/28 定員3名 14:00～16:00 (現地 14:30 頃～)</p>  <p>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</p> <p>宇都宮市 宮わんにゃんパーク</p>	<p><b>裂き布で コースターを つくろう</b> 1/31 定員5名 10:00～12:00</p>  <p>古い布を再利用して コースターを作ります</p>	<p><b>働いてみようパート2</b> 1/31 定員4名 12:45～15:15 (現地 13:00 頃～)</p>  <p>「庶務ってどんな仕事？」 会社で働く体験を してみよう</p> <p>宇都宮市内の会社</p>	

【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、「ふらっぴ」への登録が必要で  
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。



自分ペースで  
もくもく作業の  
プログラムです。



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  
プログラムです。



先生と1対1のプログラム。  
ひとりあたり約30分です。