


# 2025年5月プログラム

| 月  | 木  | 金   | 土日  |
|--|----|---|---|
|  |    | 1   |  |
|  |    | 14:00 ~ 16:00<br>パステルで<br>曼荼羅を描こう   |   |
| 4  | 5  | 6 7   | 8   |
|  |    |   |  |
|  |    |   | 10:00 ~ 17:00<br>デイキャンプ<br>体験   |
|    | 12 |    | 15  |
| 10:00 ~ 12:00<br>自分の職業適性<br>を知ろう   |    |   | 10:00 ~ 12:00<br>ペーパークイリング<br>体験  |
| 14:00 ~ 15:00<br>ボッチャ体験  |    |   | 14:00 ~ 16:00<br>ビジネス<br>コミュニケーション<br>講座  |
| オンライン参加可能  |    |   | オンライン参加可能   |
|  | 19 |  | 22  |
| 10:00 ~ 11:00<br>リフレーミング<br>講座   |    |   | 10:00 ~ 11:00<br>自転車のための<br>道路交通法勉強会  |
| 14:00 ~ 16:00<br>アクセサリー<br>制作体験  |    |   | 14:00 ~ 16:00<br>ネイルケア体験  |
| オンライン参加可能  |    |   | オンライン参加可能   |
|  | 26 |  | 29  |
| 10:00 ~ 12:00<br>働いてみよう!   |    |   | 10:00 ~ 11:00<br>PC入力練習   |
| 14:00 ~ 16:00<br>Let's<br>カードゲーム!  |    |   | 14:15 ~ 16:00<br>動物のお世話<br>ボランティア   |
|  |    |   | オンライン参加可能   |



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、「ふらっぴ」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。



### 5月12日(火)

|  |   |
|--|---|
| <b>自分の職業適性を知ろう</b><br>10:00～12:00<br>(ひとり約40分)<br>定員3名<br><br>オンライン参加可能 | <b>ボッチャ体験</b><br>14:00～15:00<br>定員6名<br><br>屋内スポーツ「ボッチャ」を体験しませんか？ |
|--|---|

### 5月19日(火)

|  |  |
|--|--|
| <b>リフレーミング講座</b><br>10:00～11:00<br>定員4名<br><br>オンライン参加可能 | <b>アクセサリ制作体験</b><br>14:00～16:00<br>定員4名<br><br>ビーズを使ってアクセサリを制作します |
|--|--|

### 5月26日(火)

|   |  |
|---|--|
| <b>働いてみよう!</b><br>10:00～12:00<br>定員3名<br><br>宇都宮市社会福祉協議会様での作業体験です | <b>Let's カードゲーム!</b><br>14:00～16:00<br>定員3名<br><br>カードを使ってみんなでやり取りしてみよう |
|---|--|

### 5月1日(金)

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <b>パステルで曼荼羅を描こう</b><br>14:00～16:00<br>定員4名<br><br>オンライン参加可能 | 下紙に塗ってパステルで色付け。美しいデザインを自分の色で染めてみましょう |
|---|--------------------------------------|



### 5月8日(金)

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>デイキャンプ体験</b><br>10:00～17:00<br>(現地 11:00～)<br>定員6名<br><br>鹿沼市 出会いの森を公園 オートキャンプ場 | キャンプ場で、テント張りや調理用の炭火起こしを体験しませんか？ |
|---|---------------------------------|

### 5月15日(金)

|   |  |
|---|--|
| <b>ペーパークイリング体験</b><br>10:00～12:00<br>定員4名<br><br>オンライン参加可能 | <b>ビジネスコミュニケーション講座</b><br>14:00～16:00<br>定員4名<br><br>オンライン参加可能 |
|---|--|


### 5月22日(金)


|  |   |
|--|---|
| <b>自転車のための道路交通法勉強会</b><br>10:00～11:00<br>定員6名<br><br>オンライン参加可能 | <b>ネイルケア体験</b><br>14:00～16:00<br>(ひとり約30分)<br>定員4名<br><br>ご自分の手をいたわり丁寧なケアをする体験です |
|--|---|


### 5月29日(金)

|   |  |
|---|--|
| <b>PC入力練習</b><br>10:00～11:00<br>定員3名<br><br>オンライン参加可能 | <b>動物のお世話ボランティア</b><br>14:15～16:00<br>(現地 14:30～)<br>定員3名<br><br>宇都宮市のわんにゃんパークで動物のお世話を体験します |
|---|--|

  
 自分ペースで主にひとりで行うプログラム

  
 家族  
 おうちの方と一緒に参加可能のプログラム

  
 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

  
 先生と1対1  
 ひとりずつ順番のプログラム