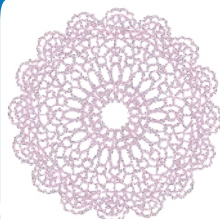


2026年8月 プログラム

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
 オンライン参加可能	10:00 ~ 11:00 PC 入力練習			10:00 ~ 12:00 コースター を編もう		
	14:00 ~ 15:00 リフレーミング講座	 オンライン参加可能		13:00 ~ 17:00 美術館に行こう」 Part 1		
24	25	26	27	28	29	30
 オンライン参加可能	10:00 ~ 12:00 仕事で活きる PC 講座			10:00 ~ 12:00 ビジネスマナー 基礎講座		
	14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ!			13:30 ~ 16:30 美術館に行こう」 Part 2		



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



自分ペースで
主にひとりで
行うプログラム



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



おうちの方と
一緒に参加可能
のプログラム



先生と1対1の
プログラム
ひとりあたり
約30分です。

8月18日(火)

PC 入力 練習



定員3名

10:00 ~ 11:00



オンライン参加可能

日本語入力
を
ひたすら練習
します

リフレーミング 講座



定員4名

14:00 ~ 15:00



オンライン参加可能

自分の心に
映る世界の
見え方を変える
コツを学びます

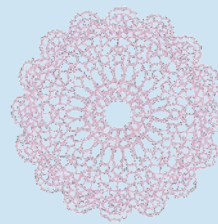
8月21日(金)

コースター を編もう



定員4名

10:00 ~ 12:00



レース編みの基本を
学びます

美術館に 行こう！ Part 1



定員6名

13:00 ~ 17:00
(現地 14:00 頃～)



小杉放庵記念日光美術館

日光市の小杉放庵美術館
『こわいお化け
浮世絵展』
を見に行きます

8月25日(火)

仕事で 活きる PC 講座



定員3名

10:00 ~ 12:00



オンライン参加可能

知っておくと役に立つ
パソコンの使い方を
練習します

Let's ボードゲ！



定員6名

14:00 ~ 16:00



みんなでボードゲーム
を楽しみましょう！

8月28日(金)

ビジネスマナー 基礎講座



定員6名

10:00 ~ 12:00



新入社員が最初に学ぶ
ビジネスマナー講座を
体験します

美術館に 行こう！ Part 2



定員6名

13:30 ~ 16:30
(現地 13:45 頃～)



栃木県立美術館

栃木県立美術館の企画展
『ゲームと美術』を
見に行きます

【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。