

# 2023年9月 プログラム一覧

月	火	水	木	金	土	日
				1  13:00~16:00 組子づくり★	2	3
4	5  10:00~12:00 一人暮らし 準備講座  13:00~17:00 陶芸★	6	7	8  10:00~12:00 マフラーを編 もう 13:00~17:00 間々田ひもづ くり★	9	10
11	12  9:00~13:00 農業体験★  14:00~16:00 働くためのPC 講座	13	14	15  10:00~12:00 野州麻で麻縄 づくり  13:00~17:00 日光彫★	16	17
18	19  10:00~12:00 コミュニケーション講座 13:00~17:00 キャンドルづ くり★	20	21	22  10:00~12:00 ペーパークイ リング 16:30~19:30 こども食堂ボ ランティア★	23	24
25	26  10:00~11:30 チャイムで合 奏 14:00~16:00 はじめての動 画制作	27	28	29  10:00~12:00 職業適性を知 る  13:30~16:30 ヨガ教室★	30	



## 【お申込み・お問い合わせ】

宇都宮市青少年自立支援センター「ふらっぷ」

〒320-0806 宇都宮市中央 1-1-13(中央生涯学習センター4階)

電話 028-633-3715 メール [u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp)

\* 定員になり次第締め切りとなります \*

\* 「★」の講座は「ふらっぷ」に集合したあと車に乗って移動します \*



## プログラム内容



🍷 組子細工づくり 定員6名 ★ (鹿沼市 木の伝統工芸館)

鹿沼市の伝統工芸、「組子細工」の技法を使ってコースターを作ります。

🍷 一人暮らし準備講座 (オンライン参加可能) 定員6名

一人暮らしに必要な資金や準備について学ぶ講座です。

🍷 陶芸 定員6名 ★ (宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部)

「手びねり」という手法で作品を作ります。



🍷 マフラーを編もう 定員6名

棒編みの編み方を学びます。冬にむけて、マフラーを編んでみませんか。

🍷 間々田ひもづくり 定員6名 ★ (小山市 間々田ひも)

小山市の工芸「組みひも細工」の技法を使ってストラップ等を作ります。

🍷 農業 畑づくり 定員6名 ★ (宇都宮市内の畑)

畑の畝作りと野菜の植え付けを行います。

🍷 働くためのPC講座 (オンライン参加可能) 定員3名

仕事で本当に必要なPC操作ってなに? 安心して働くための準備講座です。

🍷 野州麻で麻縄づくり 定員6名

鹿沼市の伝統生産品「野州麻」を使って、麻縄を作る体験講座です。

🍷 日光彫 定員6名 ★ (日光市 mekke 日光郷土センター)

日光市の伝統工芸「日光彫」の技法と道具を使った体験講座です。

🍷 コミュニケーション講座 定員6名

ふだんの会話すらままならないのに、仕事でのコミュニケーション?

ムリムリ{{{(>\_<)}}}と悩む、自称コミュ障さんのためのコミュニケーション講座。





🍷 **キャンドルづくり 定員6名 ★(日光市 OnePlayit)**

手作りキャンドルを作ってみませんか？

🍷 **ペーパークイリング 定員4名**

細い紙をくるくる巻いてデザインする「クイリング」の技法を学びます。



🍷 **子ども食堂ボランティア 定員2名 ★(宇都宮市 キッズハウスいろどり)**

子ども食堂でごはんを作ったり、配膳を手伝ったりします。

🍷 **はじめての動画制作(オンライン参加可能) 定員6名**

「VN」というアプリを使って動画の作り方の基本を学びます。

(スマホをお持ちの方はご持参ください)

🍷 **チャイムで合奏 定員6名**

楽譜が読めなくても大丈夫。カリンバやチャイムを使ってみんなで合奏しましょう。

🍷 **職業適性を知る 定員6名**

職業興味検査を通して、自分にどんな職業が向いているのか、考えてみませんか？

🍷 **ヨガ教室 定員6名 ★(宇都宮市 東市民活動センター・生涯学習センター)**

ゆるりと体を動かしましょう。自分のペースで大丈夫です。

\*★がついている講座は、「ふらっぴ」に集合したあと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)

【宇都宮市若者自立支援ステップアップ事業】

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。

参加希望の方は、「ふらっぴ」への登録が必要です。

【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」

☎028-633-3715

✉u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

