

2024年1月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
	 <p>10:00 ~ 12:00 野州麻で 麻縄づくり</p> <p>14:00 ~ 16:00 ボードゲーム</p>		 <p>13:00 ~ 17:00 キャンドルづくり</p> 			
15	16	17	18	19	20	21
	<p>10:00 ~ 12:00 アートセラピー 体験</p> <p>14:00 ~ 16:00 アクセサリー 作り</p>		 <p>オンライン参加可能</p>	<p>10:00 ~ 12:00 アサーション 講座</p> <p>13:45 ~ 16:30 アート体験</p> 		
22	23	24	25	26	27	28
 <p>オンライン参加可能</p>	<p>10:00 ~ 12:00 PC 講座</p> <p>14:00 ~ 16:00 ボイス トレーニング</p>	 	 <p>オンライン参加可能</p>	<p>10:00 ~ 12:00 職場で役立つ コミュニケーション 講座</p> <p>14:00 ~ 16:00 組子づくり</p> 		
29	30	31				
	<p>10:00 ~ 11:30 チャイムで合奏</p> <p>13:00 ~ 17:00 間々田ひも体験</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「ふらっぷ」

電話 028-633-3715

メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

プログラム内容

野州麻で
麻縄づくり 1/9 定員6名
10:00 ~ 12:00



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。

ボードゲーム
体験 1/9 定員6名
14:00 ~ 16:00



電源不要。器材も不要。アナログゲームをみんなで一緒にやってみませんか。

キャンドルづくり 1/12 定員6名
13:00 ~ 17:00



手作りキャンドルを作ってみませんか？

日光市 OnePlay-it

アートセラピー
体験 1/16 定員4名
10:00 ~ 12:00



好きな画材を使ってぬり絵をしながら、ゆっくりと自分に向き合う講座です。

アクセサリー
作り 1/16 定員4名
14:00 ~ 16:00



ビーズとテグスを使ってかわいいアクセサリーを作ります。

アサーション 1/19 定員4名
10:00 ~ 12:00



「アサーション」は「適切な気持ちの表現」といった意味。考えの違う人に自分の意見を伝えるときなど、どういった言い方が難しいかなど、感じる場面の自己表現を学びます。

オンライン参加可能

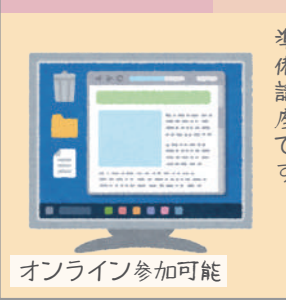
アート体験 1/19 定員6名
13:45 ~ 16:30



重画家やないふみえさんの工房にお邪魔して、絵画やカラーシユなどのアートにチャレンジしてみましよう。

宇都宮市 studio noff noff

働くための
PC 講座 1/23 定員3名
10:00 ~ 12:00



仕事で本当に必要なパソコン操作ってなに？安心して働くための準備講座です。

オンライン参加可能

ボイス
トレーニング 1/23 定員6名
14:00 ~ 16:00



うたが苦手でも大丈夫。たのしく声をだしましょう♪

宇都宮市 青少年活動センター

職場で役立つ
コミュニケーション講座 1/26 定員6名
10:00 ~ 12:00



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、自称コミュニケーション講座のためのコミュニケーション講座。

組子細工づくり 1/26 定員6名
14:00 ~ 16:00



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つくりまます

鹿沼市 木の伝統工芸館

チャイムで合奏 1/30 定員6名
10:00 ~ 11:30



楽譜が読めなくても大丈夫。カリンパやチャイムを使ってみんなで合奏しましょう

間々田ひも
づくり 1/30 定員6名
13:00 ~ 17:00



小山市の工芸「組みひも」の技法を使ってストラップ等を作ります。

小山市 間々田ひも

【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、「ふらつぷ」への登録が必要です。