

2026年3月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
	3 10:00 ~ 12:00 体験！モルック 14:00 ~ 15:00 金継ぎ アクセサリ作り	4 5		6 14:00 ~ 16:00 アクセサリ 制作体験	7 8	
	10 10:00 ~ 11:00 PC入力練習 14:00 ~ 16:00 仕事で活きる PC講座	11 12		13 10:00 ~ 12:00 ヨガ体験 14:00 ~ 16:00 インクアートで ストラップ作り	14 15	
	17 10:00 ~ 12:00 Chat&Chat コトバアソビ 13:30 ~ 15:30 ボッチャ！	18 19		20	21 22	
	24 10:00 ~ 11:00 リフレーミング 講座 14:00 ~ 16:00 修了式	25 26		27 10:00 ~ 12:00 野州麻で麻縄 ストラップ作り 14:00 ~ 16:00 やないふみえさんの アート講座	28 29	
	31 10:00 ~ 12:00 職業興味を 知ろう 14:00 ~ 16:00 推し活推進倶楽部					



マークのあるプログラムは
「ふらつぷ」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「ふらつぷ」

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。

**体験！
モルック** 定員6名

3/3(火) 10:00～12:00

北欧発祥のゲーム『モルック』をやってみましょう

宇都宮市 城址公園

**金継ぎ
アクセサリ
作り** 定員4名

3/3(火) 14:00～15:00

金継ぎの手法を使ってストラップを作ります

**アクセサリ
家族
制作体験** 定員4名

3/6(金) 14:00～16:00

ビーズを使ったアクセサリを作りましょう。お家の方と一緒に参加可能のプログラムです。

PC入力練習 定員3名

3/10(火) 10:00～11:00

文字や数字の入力をひたすら練習します

オンライン参加可能

**仕事で活きる
PC講座** 定員3名

3/10(火) 14:00～16:00

知っておくと役に立つパソコンの使い方を練習します

オンライン参加可能

ヨガ体験 定員4名

3/13(金) 10:00～12:00
(現地 10:30頃～)

身体をゆるりと動かしてリラクゼーションしましょう

宇都宮市 横川地区市民センター

**インクアートで
ストラップ
作り** 定員4名

3/13(金) 14:00～16:00

インクアートを楽しみながらストラップを作ります

**Chat&Chat
コトバアンビ** 定員4名

3/17(火) 10:00～12:00

カードゲームを通していろんなことをおしゃべりしましょう

オンライン参加可能

ポッチャ! 定員6名

3/17(火) 13:30～15:30
(現地 14:00頃～)

屋内スポーツ『ポッチャ』を体験しましょう

宇都宮市 総合コミュニティセンター

**リフレーミング
講座** 定員4名

3/24(火) 10:00～11:00

自分の心に映る世界の見え方を変えるコツを学びます

オンライン参加可能

修了式 3/24(火) 14:00～16:00

みんなでお菓子を作りムービーをみながら一年をふりかえりましょう

**野州麻で麻縄
ストラップ作り** 定員4名

3/27(金) 10:00～12:00

鹿沼市の名産品「野州麻」を使って麻縄ストラップを作ってみましょう

**やないふみえさん
の
アート講座** 定員4名

3/27(金) 14:00～16:00

宇都宮市在住の画家やないふみえさんのアート講座です

**職業興味を
知ろう** 定員4名

3/31(火) 10:00～12:00
(1人約30分)

職業興味検査を使って自分の職業に対する興味を見つけてみましょう

推し活推進倶楽部 定員4名

3/31(火) 14:00～16:00

推しのシールやステッカーをつくろう

【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、「ふらっぷ」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。