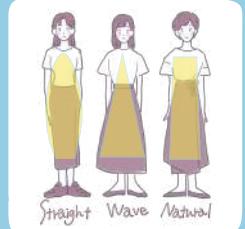


2026年2月プログラム

月	火 3	水木 4 5	金 6	土日 7 8
	 <p>10:00～12:00 切り絵</p> <p>14:00～16:00 キャンドル制作体験</p> 			
	 <p>10:00～12:00 ビジネスマナー基礎講座</p> <p>13:30～16:30 Let's しごとば見学！</p> 	 <p>10:00～11:00 組子細工でコースター作り</p> <p>14:00～16:00 パーソナル骨格診断</p> 		
	 <p>10:00～12:00 働いてみよう</p> <p>14:00～16:00 Let's ボドゲ</p> 	 <p>10:00～12:00 ペーパークイリング講座</p> <p>14:00～16:00 ネイルケア体験</p> 		
	 <p>オンライン参加可能</p> <p>10:00～11:00 アサーション講座</p> <p>14:00～16:00 千葉さんの写真教室</p> 	 <p>10:00～12:00 体験！モルツフ</p> <p>13:00～16:30 LRTに乗って飛山城址に行こう</p> 		



マークのあるプログラムは
「ふらつぶ」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】

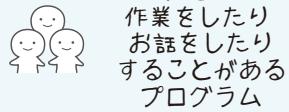
宇都宮市青少年自立支援センター 「ふらつぶ」

電話 028-633-3715

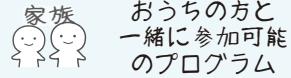
メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

プログラム内容

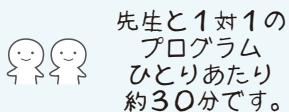
自分ペースで
主にひとりで
行うプログラム



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。

切り絵

定員4名
2/3(火)
10:00～12:00

下絵にあわせて厚紙をカット。切り絵を体験をしてみましょう

キャンドル制作体験

定員4名
2/3(火)
14:00～16:00

灯してよし、飾ってよし
かわいいキャンドルを作りましょう

こども食堂ボランティア

定員3名
2/6(金)
16:00～19:00
(現地 16:30 働く～)

こども食堂で調理をしたり、一緒に遊んだりできることをお手伝い

ビジネスマナー基礎講座

定員6名
2/10(火)
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

Let'sしごとば見学!

定員6名
2/10(火)
13:30～16:30
(現地 13:55 働く～)

建設機械整備会社と食品工場を見に行つてみましょう

組子細工でコースター作り

定員4名
2/13(金)
10:00～11:00

鹿沼の伝統産業「組子細工」の手法でコースターを作ります

パーソナル骨格診断

定員4名
2/13(金)
14:00～16:00
(1人約30分)

骨格診断から自分に似合うスタイルを探してみましょう

働いてみよう!

定員4名
2/17(火)
10:00～12:00

お部屋の中でのお作業を体験します

Let's ボドゲ

定員6名
2/17(火)
14:00～16:00

みんなでボードゲームを楽しみましょう！

ペーパークイリング講座

定員4名
2/20(金)
10:00～12:00

可おでん細めのイテ切れ！ プチパンシフた紙をくるくる

ネイルケア体験

定員4名
2/20(金)
14:00～16:00
(1人約30分)

身体をていねいにメンテナンスする体験をしてみませんか？

アサーション講座

定員4名
2/24(火)
10:00～11:00

一緒に言えるにくいことを伝えています

千葉さんの写真教室

定員6名
2/24(火)
14:00～16:00

プロの写真家から写真撮影について学びます

体験！モルック

定員6名
2/27(金)
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

LRTに乗って飛山城址に行こう

定員6名
2/27(金)
13:00～16:30

一緒にバスと「JR」に乗って飛山城址公園を行きませんか？

【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。