





2026年2月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	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>16:00 ~ 19:00 こども食堂 ボランティア</p> 		
	<p>10</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> 	11	12	<p>13</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>  	14	15
	<p>17</p> <p>10:00 ~ 12:00 働いてみよう</p> <p>14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ</p> 	18	19	<p>20</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>  	21	22
	<p>24</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>オンライン参加可能</p> 	25	26	<p>27</p> <p>10:00 ~ 12:00 体験！モルック</p> <p>13:00 ~ 16:30 LRTに乗って 飛山城址に行こう</p>  	28	29



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



インスタグラムで
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。

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
してみよう

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 頃～)



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
しよう

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ば
なければならない講座を
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 頃～)



建設機械整備会社と
食品工場を見に
行ってみましょう

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
探してみよう

働いてみよう！ 定員4名
2/17(火)
10:00 ~ 12:00



お部屋の中での
軽作業を体験します

Let's ボードゲ 定員6名
2/17(火)
14:00 ~ 16:00



みんなでボードゲ
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



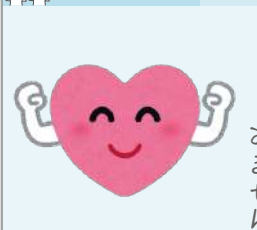
可憐な花や動物の形を
紙で表現できる講座
です。

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



言いにくいことを
伝える時の伝え方を
一緒に考えて
みませんか

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「LRT」に
乗って飛山城址公園を
散策に行きませんか？

【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、「ふらっぴ」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。