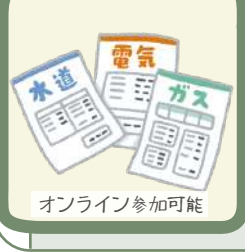


2025年 10 月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3		
				16:00 ~ 19:00 子ども食堂 ボランティア		
	7 10:00 ~ 12:00 アクセサリー 制作体験 14:00 ~ 16:00 アートセラピー			10 10:30 ~ 11:30 ハンドベルで 遊ぼう 14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ!		
	14 10:00 ~ 12:00 働いてみよう! 14:00 ~ 16:00 マフラー編みに 挑戦!			17 10:00 ~ 12:00 ペーパー クイリング講座 14:00 ~ 15:00 組子細工で コースター作り		
 オンライン参加可能	21 10:00 ~ 11:00 リフレーミング講座 13:00 ~ 16:00 Trick or Treat! ハロウィンの お菓子づくり!			24 10:00 ~ 12:00 体験! モルック 14:00 ~ 16:00 ネイルケア体験		
 オンライン参加可能	28 10:00 ~ 11:00 一人暮らし 準備講座 13:30 ~ 16:30 博物館に行こう!			31 10:00 ~ 12:00 就職活動 基礎講座 14:00 ~ 16:00 職業興味を 知ろう!		



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



家族
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。

子ども食堂
ボランティア

定員3名
10/3
16:00～19:00
(現地16:30頃～)



宇都宮市キッズハウスいりどり

子ども食堂で調理を
したり一緒に遊んだり
出来ることを
お手伝いします

アクセサリ
制作体験

10/7
10:00～12:00
定員4名



ビーズを使った
アクセサリを
作ります

アートセラピー

10/7
14:00～16:00
定員4名



ぬり絵を通して自分の
心と静かに向き合う時間
です。おうちの方と一緒に
参加可能なプログラムです。

ハンドベルで
遊ぼう

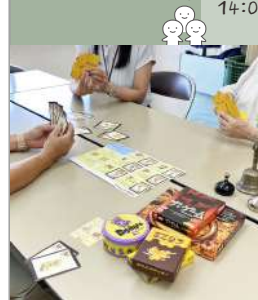
10/10
10:30～11:30
定員6名



ハンドベルを使って
一緒に合奏しましょう

Let's ボードゲ!

10/10
14:00～16:00
定員6名



みんなでボードゲーム
を楽しみましょう

働いてみよう!

10/14
10:00～12:00
定員4名



宇都宮市社会福祉協議会

お部屋の中での
軽作業を体験します

マフラー編み
に挑戦!

10/14
14:00～16:00
定員3名



棒
編みの基礎を
学びます

ペーパー
フイリング
講座

10/17
10:00～12:00
定員4名



細く切った紙をくるくる
丸めてデザインします
今回は
リンゴのミニフレーム

組子細工で
コースター
作り

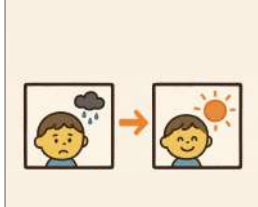
10/17
14:00～15:00
定員4名



鹿沼の伝統産業
「組子細工」の手法を
使ってコースターを
作ります

リフレーミング
講座

10/21
10:00～11:00
定員4名

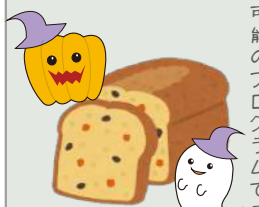


オンライン参加可能

自分の心に映る世界の
見え方を変えるコツを
学びます

Trick or Treat!
ハロウィンの
お菓子づくり!

10/21
13:00～16:00
定員6名



宇都宮市総合福祉センター

秋の食材を使って焼き
菓子などを作ります
おうちの方と一緒に参加
可能なプログラムです。

体験!
モルック

10/24
10:00～12:00
定員6名



宇都宮市 城址公園

北欧発祥のゲーム
『モルック』をやって
みましょう

ネイルケア体験

10/24
14:00～16:00
(ひとり約30分)
定員4名



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

一人暮らし
準備講座

10/28
10:00～11:00
定員4名



オンライン参加可能

一人暮らしに必要な
知識と一緒に
整理しましょう

博物館に
行こう!

10/28
13:30～16:30
(現地14:00頃～)
定員3名



宇都宮市 栃木県立博物館

栃木県立博物館の展示
を見に行きましょう

就職活動
基礎講座

10/31
10:00～12:00
定員4名



オンライン参加可能

就活を考えている人が
一番最初に知っておく
よい基礎知識の講座です

職業興味を
知ろう!

10/31
14:00～16:00
定員4名



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

【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。