










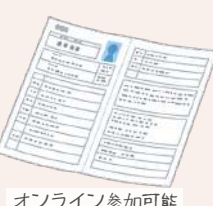



# 2026年4月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
 <p>10:00 ~ 12:00 体験！モルック</p> <p>14:00 ~ 15:00 リフレーミング講座</p> <p>オンライン参加可能</p>	 <p>オンライン参加可能</p>			 <p>14:00 ~ 16:00 インクアート体験</p>		
 <p>オンライン参加可能</p>	14	15		17	18	19
<p>10:00 ~ 12:00 就職活動基礎講座</p> <p>14:00 ~ 16:00 オリジナル Tシャツ作り</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 リラクゼーション 体験</p>		
	21	22		24	25	26
<p>10:00 ~ 12:00 裂き布でコースター 作り</p> <p>13:30 ~ 16:30 陶芸体験</p>	 <p>オンライン参加可能</p>			<p>10:00 ~ 12:00 パワーポイントで アニメーション</p> <p>14:00 ~ 16:00 やないふみえさんの アート講座</p>		
 <p>オンライン参加可能</p>	28	29	30			
<p>10:00 ~ 12:00 就活のための自己理解</p> <p>14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ！</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

  
家族  
おうちの方と  
一緒に参加可能  
のプログラム

  
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

  
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  
4/7(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


**リフレーミング  
講座** 定員4名  
4/7(火) 14:00～15:00



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

**インクアート  
体験** 定員4名  
4/10(金) 14:00～16:00



成功が大成功しかない  
アート、インクアートを  
一緒に楽しもう

**就職活動  
基礎講座** 定員4名  
4/14(火) 10:00～12:00



就活を考えている人が  
一番最初に知って  
おくべき基礎知識の  
講座です

オンライン参加可能

**オリジナル  
Tシャツ作り** 定員4名  
4/14(火) 14:00～16:00



布用絵の具で世界に  
1枚だけのTシャツ  
を作りましょう

**アサーション  
講座** 定員4名  
4/17(金) 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  
みましょう

オンライン参加可能

**リラクゼーション  
体験** 定員4名  
4/17(金) 14:00～16:00  
(ひとり約30分)



プロのリラクゼーション  
施術を体験して  
みませんか

**裂き布で  
コースター  
作り** 定員4名  
4/21(火) 10:00～12:00



古い布を使ってコースター  
を作ります。お家の方と  
一緒に参加可能です。


**陶芸体験** 定員3名  
4/21(火) 13:30～16:30  
(現地14:00～)



食器など、好きな作品  
を作りましょう

宇都宮市 宇都宮陶芸倶楽部

**パワーポイントで  
アニメーション** 定員3名  
4/24(金) 10:00～12:00




『パワーポイント』で  
アニメーションを  
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  
4/24(金) 14:00～16:00



宇都宮市在住の重画家  
やないふみえさんの  
アート体験です

**就活のための  
自己理解** 定員4名  
4/28(火) 10:00～12:00



みんなが苦手な自己  
ピーアールを書きやすく  
するための講座です

オンライン参加可能

**Let's ボドゲ!** 定員6名  
4/28(火) 14:00～16:00



みんなでボードゲーム  
を楽しみましょう

## 【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」への登録が必須です  
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。