

若者チャレンジ2022 合宿プログラム①

～ひとり暮らしもできるように、生活力をアップしよう～



- 定員4名
- 参加費無料
- 対象：15才～39歳の若者

2022年11月7日（月）～11月10日（木）

栃木県若年者支援機構が今年度実施しているユースチャレンジプログラムでは、益子町での合宿プログラムを通じて、家とは違う環境で新しいことにチャレンジできる機会をつくりました。合宿というとしんどそうなイメージかも知れませんが、実際にはみんなで一緒にゆっくりペースで、料理をしたり、勉強したりと楽しいプログラムですよ。参加者募集中です。



★プログラム

①料理教室

安くて、おいしくて、栄養も安心な食事がつくれるように、やさしい料理の先生に教わります。栄養についてや、食事づくりの工夫も教えてもらいます。

②掃除教室

掃除は大変ですがきれいになると気持ちがいいですね。でもどこから手をつければいいのか、どうすればきれいになるか、掃除上手な方と一緒に実践します。

③エクササイズ & ハイキング

体をゆっくり伸ばしてほぐして、眺めの良いところまでハイキングします。

＼こんな若者におすすめです／

- ◎日常生活を見直すきっかけがほしい。
- ◎将来一人暮らししてみたい、けどやったことないから自信がない。
- ◎新しい友達や仲間をつくりたい。

★スケジュール

	午前	午後	夜
11/7		集合 → 移動 オリエンテーション	
11/8	料理教室	料理教室	一人暮らし Q&A
11/9	エクササイズ 遠足	掃除教室	お楽しみ プログラム
11/10	振り返り 片付け	解散	

★集合場所

11月7日の14:00に、JR宇都宮駅改札前

★当日の持ち物

着替え（3日分）、寝るときの服、洗面用具、タオル、軍手、筆記用具、持病薬、おこづかい

★施設について

- ・部屋は安心の個室です。
- ・食事はみんなで自炊です。上手にできなくても大丈夫。
- ・布団、Wifi、洗濯機、ドライヤーなど必要品あります。

★1日の流れ

7:30起床 → 8:00朝食準備 → 8:45朝食
→ 9:30午前中プログラム → 12:00昼食
→ 13:00 午後プログラム → 15:30自由時間
→ 17:00夕食づくり → 18:30夕食
→ お風呂 → 23:00就寝



参加方法

下記のメールに参加する人の【お名前、住所、年齢、電話番号】と若者チャレンジ合宿プログラム11月開催か12月開催かの希望を明記の上、ご応募ください。

申込先：栃木県若年者支援機構（担当：塚本）

E-mail tsunagaru@tochigi-yso.org

※新型コロナウイルス感染対策

合宿参加者は、感染症対策として、参加のまえにPCR検査または簡易キット検査をしていただきます。無料期間が終わり費用がかかる場合には検査費用をサポートいたします