

2025年5月プログラム

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 10:00～12:00 動画編集を やってみよう 14:00～15:00 裂き織り体験		
5	6	7	8	9 14:00～16:00 アートセラピー 体験		
10	11	12	13 10:00～12:00 救命救急講習を 受けよう 14:00～16:00 レース編み体験	14	15	
				16 10:00～12:00 アサーション 講座 14:00～16:00 やないふみえさんの アート講座 オンライン参加可能		
19	20 10:00～12:00 働いてみよう！ 13:00～16:00 ハーバル クッキング	21	22	23 10:00～11:00 組子細工体験 14:15～16:00 動物のお世話 ボランティア	24	25
26	27 10:00～12:00 体験！モルック 14:00～16:00 Hiroroさんの リラクゼーション 体験	28	29	30 10:30～11:30 ヨガ体験 14:00～16:00 Let's ボドゲ！	31	



マークのあるプログラムは
「ふらっぶ」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



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「ふらっぶ」

電話 028-633-3715

メール u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

プログラム内容

【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、『ふらっぶ』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として、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。

動画編集をやってみよう 5/2 10:00 ~ 12:00 定員4名



スマホの無料アプリを使って、動画制作を体験します。

裂き織り体験 5/2 14:00 ~ 15:00 定員4名



古い布を裂いてひも状にしたものでコースターを作ります

アートセラピー体験 5/9 14:00 ~ 16:00 定員4名



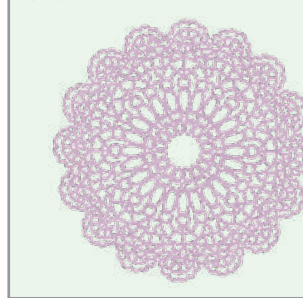
塗り絵など、色彩を使ったアートで心をほぐしましょう

救命救急講習を受けよう 5/13 10:00 ~ 12:00 定員4名



動画をみて学びます。受講証が発行されます！

レース編み体験 5/13 14:00 ~ 16:00 定員4名



かぎ針編みの基礎を体験します

アサーション講座 5/16 10:00 ~ 12:00 定員4名



自分も相手も傷つけない自己表現を学びます
オンライン参加可能

やないふみえさんのアート講座 5/16 14:00 ~ 16:00 定員4名



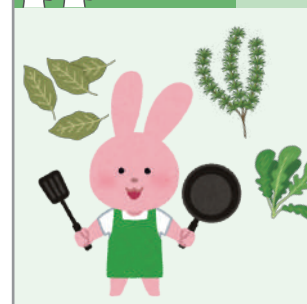
宇都宮市在住の重画家やないふみえさんのアート体験です

働いてみよう！ 5/20 10:00 ~ 12:00 定員4名



お部屋の中で軽作業を体験します
宇都宮市 社会福祉協議会

ハーバルクッキング 5/20 13:00 ~ 16:00 定員6名



ハーブを使った調理と一緒に楽しみましょう

組子細工体験 5/23 10:00 ~ 11:00 定員4名



鹿沼市の伝統工芸組子細工の体験です

動物のお世話ボランティア 5/23 14:15 ~ 16:00 (現地 14:30 頃～) 定員3名



宮わんにゃんパークに保護されている動物のお世話を手伝いします
宇都宮市 宮わんにゃんパーク

体験！モルック 5/27 10:00 ~ 12:00 定員6名



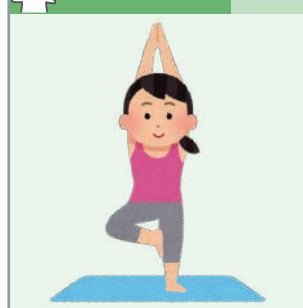
北欧発祥のゲーム『モルック』をやってみましょう
宇都宮市 城址公園

Hiroroさんのリラクゼーション体験 5/27 14:00 ~ 16:00 (1人約30分) 定員4名



プロのリラクゼーション施術を体験してみませんか

ヨガ体験 5/30 10:30 ~ 11:30 定員4名



身体をゆるりと動かしてリラクゼーションしましょう

Let's ボドガ！ 5/30 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！

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

先生と1対1のプログラム。ひとりあたり約30分です。