

# 2025年3月プログラム

月	火	水	木	金	土日
	4 10:00 ~ 12:00 職業体験パート3 14:00 ~ 16:30 動物のお世話 ボランティア	5	6	7 14:00 ~ 16:00 職業興味を知ろう	8 9
	11 10:00 ~ 12:00 パソコン入力練習 14:00 ~ 16:00 ヘアメイク&ケア 講座	12	13	14 9:30 ~ 12:30 里山整備体験 14:00 ~ 16:00 Hiroroさんの セルフケア講座	15 16
	17~18 お泊まりしよう!	19	20	21 10:00 ~ 12:00 体験! モルック 14:00 ~ 16:00 やないふみえ アート講座	22 23
	25 14:00 ~ 16:00 2024年度修了式	26	27 14:00 ~ 15:00 マインドフルネス 講座	28 10:00 ~ 12:00 アサーション 講座 14:00 ~ 16:00 Let's ボドゲ	



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。(現地に直接向かうこともできます)

## 【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

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。

# プログラム内容

**職業体験**  
パート3

3/4 10:00 ~ 12:00

定員4名



庶務事務ってどんな仕事？  
一緒に体験  
してみましょ

**動物のお世話**  
ボランティア

3/4 14:00 ~ 16:30  
(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  
お世話を体験します

宇都宮市宮わんにゃんパーク

**職業興味を**  
知ろう

3/7 14:00 ~ 16:00

定員4名




適性検査を通して  
自分の職業適性について  
考えます

**パソコン**  
入力練習

3/11 10:00 ~ 12:00

定員3名



日本語入力や英数入力を  
ひたすら練習します

オンライン参加可能

**ヘアメイク**  
& ケア講座

3/11 14:00 ~ 16:00

定員6名



美容師さんにセルフの  
ヘアメイクやケアの  
方法を学びます

**里山整備体験**

3/14 9:30 ~ 12:30  
(現地 10:00 頃→)

定員6名



山の仕事を体験  
してみませんか。

宇都宮市 るまんちっく村

**Hiroro さんの**  
セルフケア講座

3/14 14:00 ~ 16:00

定員4名



自分の身体をいたわる  
リラクゼーションを  
学びます

**お泊まり**  
しよう!

3/17 14:00 出発  
3/18 11:30 帰着  
予定

定員5名



日光市内で一泊二日の  
お泊り体験！おうちを  
離れてのんびり過ごして  
みませんか

**体験！モルック**

3/21 10:00 ~ 12:00

定員10名



北欧発のゲーム  
モルックを  
やってみましょ

**やないふみえ**  
アート講座

3/21 14:00 ~ 16:00

定員6名



重画家やないふみえさんを  
講師に招いてさまざま  
アートを体験します

**2024 年度修了式**

3/25 14:00 ~ 16:00

修了式

プチパーティーをしながら  
みんなで一年を  
ふりがえりましょ

先生と1対1のプログラム。  
ひとりあたり約30分です。

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  
プログラムです。

自分ペースで主にひとりで  
行うプログラムです。

**マインドフルネス**  
講座

3/27 14:00 ~ 15:00

定員6名




心をリラックスさせて  
止まらない考えから  
解き放つ方法を学びます

**アサーション**  
講座

3/28 10:00 ~ 12:00

定員4名



自分が傷つかなかったための  
コミュニケーションを  
考えます

オンライン参加可能

**Let's ボードゲ**

3/28 14:00 ~ 16:00

定員6名



一緒にボードゲームを  
楽しみましょ！

## 【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、元気を取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。