



さがみはら若者サポートステーション

2026年度 プログラム表

サポステ開所日・お問い合わせ
 月～金の8:30～17:00 (休館:土、日、祝日、年末年始)
 Tel : 042-703-3861 Fax : 042-703-3862
 Mail : info@parasute.jp HP : https://parasute.jp



月 火 水 木 金 土

※すべてのプログラムは予約・登録制となっています。参加ご希望の方はサポステスタッフにお問合せください。
 ※各プログラムの詳細は裏面にありますので、参照してください。
 ※()内の数字は参加定員です。
 ※スケジュールは講師の事情や天候などで変更になる可能性があります。予めご了承ください。
 ※サポステ休館日でもプログラムのみ行う場合があります。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 サポステ休館日
6 ホットと開所:9:00-16:00	7 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:00(13:00ホットと集合) 女子会 @小山公園	8	9 10:00-12:00 @サン・エール いいコトし隊特別編-あじさい メイツ封入ボランティア① 14:00-16:00 @サン・エール いいコトし隊特別編-あじさい メイツ封入ボランティア②	10 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-16:00(12:30ホットと集合) 里芋定植(6) @ニローネ	11 サポステ休館日
13 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 サポステ説明会&簡易相談会 (6) @ソレイユさがみ	14 ホットと開所:9:00-16:00	15	16 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホット ハンドクラフト(10)	17 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:00(13:00ホットと集合) 春さんぽ @相模原北公園	18 サポステ休館日
20 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性&興味検査①(6) 14:00-16:30 @サポステロビー HWガイダンス&合同相談会(3)	21 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-15:30 @ホット 職業人講話(20)	22 13:30-15:30 シューカツ ハジメの一步 (8) @橋本公民館	23 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-15:00 @サポステロビー ちょっとホットと(5)	24 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(8) 13:00-16:00(12:30ホットと集合) 野菜管理(6) @ニローネ 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性&興味検査②(6)	25 サポステ休館日
27 ホットと開所:9:00-16:00	28 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホット ちょっとゆるトーク(10)	29 サポステ休館日 (昭和の日)	30 ホットと開所:9:00-16:00	 <p>X(旧Twitter) やってます!! ↓↓見てね!!↓↓</p> 	

✧ さがみはらサポステ 2026年4月プログラム紹介 ✧

職業適性・興味検査《全2回》

1日目:20日(月) 13:30~16:30

2日目:24日(金) 13:30~16:30

職業適性検査(GATB)と職業興味検査(VRT)を受けて、その検査結果の解説を行う2日間のプログラムです。自分の適性や興味の自己理解を深め、お仕事探しの参考に受けてみてはいかがでしょうか。

@ソレイユさがみ セミナールーム2

:職業適性検査(GATB)

:職業興味検査(VRT)&各検査の解説

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

20日(月) 14:00~16:30

@サポステロビー

HWの職員さんが来所して検索機の使い方やHWでできること、相談できる内容などを説明していただきます。14:30~は個別の相談会です。慣れた場所でHWの相談員さんと顔合わせしておけば安心ですよ！

職業人講話

21日(火) 13:30~15:30

@ホッと

今回お話いただく方は、さがみはらサポステで長年お世話になっている皆さんおなじみの橋本商店街協同組合の上田さんです。どのようにして橋本商店街に関わり始めたのか、お仕事をどう思われているのか、サポステと関わるようになってどう感じているのかなど、上田さんの想いなどを話しいただきます。

シューカツ ハジメの一步！ ~サポステ版『孫氏の兵法』~

講師:扇野 浩さん

22日(水) 13:30~15:30

@橋本公民館 中会議室

約2500年前の中国に生まれた勝負の手引書「孫氏の兵法」。歴史的名著には現代の就活に生かせそうな教訓があるんです！就活を始める前に参考になりそうなことを習得して就活に活かしてみませんか??

~食と農のプログラム~

日によって気温の差がある時期です。その日の気温に合わせた服装で参加してくださいね!!
水分は忘れずに!!

里芋定植 10日(金) 13:00-16:00(12:30ホッと集合)

@二ローネ

暖かくなって野菜を植える時期になりました。今回は里芋を植えますよ!!作業が終わった後はみんなで旬の野菜を食べましょう✧

野菜管理 24日(金) 13:00~16:00(12:30ホッと集合)

@二ローネ

数週間間に植えた野菜たちがしっかりと成長するために手入れ作業をします。作業が終わったら、野菜を食べましょう!!

女子会

7日(火)

13:00~15:00(13:00ホッと集合)

@小山公園

毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。4月は『お花見&女子ゆるトーク』です。ちょっとお出かけして、桜を見ながら女子ゆるトークをしますよ!!レジャーシートなどの座るための敷物、飲み物やお菓子なども持ってきてくださいね♪雨天時はホッとでお茶会をしますよお✧

いいコトし隊特別編-あじさいメイツ封入ボランティア①②

9日(木) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 @サン・エールさがみはら
相模原市の福利厚生を担うあじさいメイツ。会員の方向けの広報誌を送付するための封入作業をお手伝いします。

ハンドクラフト

16日(木)

13:00~15:00

@ホッと

毎月、自分1人ではなかなかやらないアートをやります。今月は『三原色(赤・黄・青)を使ったパステルアート』です。色の組み合わせでできるアート、どのようなものになるのか楽しみですね!!

春さんぽ

17日(金)

13:00~15:00(13:00ホッと集合)

@相模原北公園

暖かくなり、外に出やすいこの時期。ゆっくりとお散歩しながら、春を探して、たくさん春を感じませんか??公園には春に咲く花もたくさんあると思うので、写真を撮るのもいいですよね✧天候が悪いときはホッとでストレッチ運動をします。

ちょっとホッと

23日(木)13:30~15:00

@サポステロビー

サポステのプログラムに参加したことがない方向けのプログラム。今回はサポステの事務のお手伝いをしてもらいますよ!!もくもくと作業ができる機会です。

Let's 封入ボランティア

24日(金)13:00~15:30(12:50あじさい会館ロビー集合)

@あじさい会館

相模原ボランティア協会の会報誌の封入ボランティアです。暖かい方々と楽しく封入作業ができますので、ぜひ参加してみてくださいね♪

ちょっとゆるトーク

28日(火)

13:00~15:00

@ホッと

今回のトークテーマは「生活習慣で悩んでいること」です。朝起きれないとき、夜眠れないときはどうしてる??家でダラダラしているのに飽きてしまったときは??好きなことが見つからない・・・など日々生活をいっている中で悩んでいることをみんなで話してみませんか??