

# ★ さがみはらサポステ

## ～キャリア系プログラム～

**就活タイム** 1日(金)、27日(水) 13:00～15:00 @ホッと  
そろそろ求人を見て仕事を探そうと思っているけど、いまいち動けない・・・と思っているあなた!とりあえず参加してみませんか?仲間やスタッフと色々話しながらやれば、わからない部分や不安が少しずつなくなって先が見えてくるかもしれませんよ(^^♪

**ZOOMの使い方を知ろう!** 4日(月)、15日(金) 13:00～15:00 @ホッと  
ここ1年で使用頻度が上がったオンライン会議。今やオンラインで面接まで行われています。さがみはらサポステでもプログラムに取り入れているZOOM。PCでもスマホでもできるZOOMをまずはやってみませんか?オンラインツール初心者の方向けのプログラムです。

**ハローワーク(HW)ガイダンス&合同説明会** 11日(月) 13:00～16:30 @サポステ  
HWの職員さんが来所。13:00～は検索機の使い方やHWでできること、相談できる内容などのガイダンス。14:30～は個別相談会(①14:30～、②15:30～)。慣れた場所で顔合わせしておけば安心ですよ!

**シューカツのトリセツ『面接対策編』** 講師：扇野 浩さん  
27日(水) 13:30～15:30 @サンエールさがみはら第2研修室  
「バイトを始めたい!でも不安が…」という方向けの面接講座♪講師自身、数々の面接を乗り越え、様々な仕事現場を経験してきたまさに「流浪の人」!たくさんの経験をもとに語られる講座はまさに実践的です!

**マルシェ前日準備** 29日(金) 10:00～16:30(9:30サンエール前集合⇒車移動) @ニローネ  
野菜を収穫⇒袋詰め、と野菜を出品する準備作業を体験してみませんか?普段目にするお店に並んだ野菜の見方が変わるかもしれませんよ! ※雨天決行です!

**サンエールマルシェ** 30日(土) 9:30～15:00(販売時間...10:00～14:00) @サンエール前  
店舗設営から販売・接客、閉店作業まで、全てを行います。前日準備した野菜の完売を目指して頑張りましょう!! ※雨天決行です!

**～農業体験～ チームニローネ**  
毎週木曜日：7,14,21,28日 @ニローネ  
10:00～16:30(9:30サンエール前集合⇒車移動)  
チームを組んでの農業体験。季節や天候に合わせて作業も変わり、自然を感じながら活動ができますよ!!連続参加も途中参加もOK。活動拠点である古民家は行くだけでも癒されますよ!



### 《会場案内》

- ☆ソレイユさがみ さがみはらサポステと同じフロアにあります。
- ☆サンエールさがみはら 橋本駅南口から徒歩約10分です。(右図参照)
- ☆交流スペース ホッと 場所はサポステスタッフにお尋ねください。

# ★ プログラム紹介

## ～アクティビティ系プログラム～

**女子会** 4日(月) 9:30～12:00(9:00JR相模原駅改札前集合) @相模ファーストレーン  
今月の女子会はポーリング!ボールをたくさん投げて、気持ちをスッキリさせちゃいましょう♪  
プレイ代金：¥1,400(2ゲーム、貸し靴、ワンドリンク込み)

**朝活** 5日(火)、22日(金) 9:30～11:30 @ホッと  
「早起きは三文の得」で生活リズムを整えつつ、朝から何かにチャレンジして身体もココロもすっきりしてみませんか?!

**ホッとの日** 7日(木)、14日(水)、20日(水) 13:00-15:00 @ホッと  
みんなが主体となって今年度の取り組みたいことをミーティングで話し合います。みんなでホッとを作っていきますか?今月はハロウィン祭りについて相談していきますよ!

**サポトーク!** 8日(金)、26日(火) 9:30～11:30 @ホッと  
「テーマボックス」からひいたお題をもとに、みんなでわいわい盛り上がるこのプログラム。自分の知識を教えてあげたり、逆に教えてもらったり。人気のプログラムの1つです!

**ゲーム大会** 12日(火)、22日(金) 13:00～15:00 @オンライン  
今月のゲーム大会はオンラインで行いますよ!オンラインの練習にもなるので、オンライン初心者の方も参加してみませんか?!

**いいコトし隊** 今月は封入作業が盛りだくさんですよ!!たくさんお手伝いしませんか?♪  
・あじさいメイツ編①② 13日(水) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 @サンエール  
いいコトし隊1つ目はあじさいメイツ会員向けの郵送物の封入作業です。  
・自治会封入編①②③ ①15日(金)9:30～12:00 ②18日(月)9:30～12:00 ③21日(木)13:30～16:30 @ソレイユさがみセミナールーム2  
サポステのチラシを送付するための封入作業です。たくさんあるので助けてくださーい!

**Let's ピンポン** 25日(月)①13:00～、②15:00～ @サンエールさがみはら多目的室B  
人気の運動系プログラム、ピンポン!!室内で気軽に楽しめて、いい汗もかける!!動きやすい服装で、タオルと水分を忘れずに♪(黒い靴底でなければスニーカーで参加できます。)

**Let's 封入ボランティア** 26日(火)13:00～15:30(12:50あじさい会館ロビー集合) @あじさい会館  
ダイレクトメールの封入を行うボランティアです。定員があるのでスタッフにお問い合わせを!!

**つぶやき大作戦** 28日(木) 13:00～15:00 @ホッと  
橋本商店街の企画『つぶやき大作戦』。橋本に関わる様々な人たちのつぶやきを、橋本商店街に掲載するためのラミネート作業のお手伝いをしますよ!!

**ハンドクラフト** 29日(金) 9:30～11:30 @ホッと  
午後に行うハロウィン祭りの準備をします。飾りつけや衣装などを皆でわいわいと作りませんか?