

★ さがみはらサポステ

～キャリア系プログラム～

ZOOMの使い方を知ろう! 5日(金) 13:00～15:00 @ホッと
 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。

～職業適性検査～ GATB 8日(月) 9:30～12:00 @ソレイユさがみSR4
 自分の現時点での特性(得意・不得意)が分かります！自分の「得意/不得意」を知ることは仕事探しに重要な「自己理解」の第一歩！自分の得意の延長線上にある仕事はなんだろう～!?
 ※検査の性質上、遅刻すると受けられませんので、必ず開始5分前までにお越しください。

就活タイム 8日(月) 13:00～15:00 22日(月) 9:30～11:30 @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、いまい動けない…と思っているあなた！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(^^)♪

面接ロープレ 9日(火) 13:00～15:00 @サンエールさがみはら第2研修室
 知識で面接の受け方は学んだ。でも実際に行ってみてできるか不安なもの。それなら面接の練習をたくさんやってみましょ!!『習うより慣れろ』で身体で覚えて本番に備えましょ♪

PC講座 10日(水) 14:00～16:00 @ホッと
 パソコンは触ってなんぼ！今回はExcelを使つての「生活グラフ」を作成しますよ!!

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同説明会 15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『履歴書篇』 講師：扇野 浩さん
 17日(水) 13:30～15:30 @サンエールさがみはら第2研修室
 「とりあえずアルバイトでも始めたい！でもちょっと不安が…」という方向けの履歴書の書き方講座♪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」多くの現場で実際に得た知識や経験をもとに語られる履歴書講座はまさに実践的です!

マルシェ前日準備 26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？どんな野菜を収穫するかは当日のお楽しみですよ! ※雨天決行です!

サンエールマルシェ 27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!! ※雨天決行です!

～農業体験～ チームニローネ 毎週木曜日：4,11,18,25日
 10:00～16:30(9:30サンエール前集合⇒車移動) @ニローネ
 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! 活動拠点ある古民家は行くだけでも癒されますよ♪

★ プログラム紹介

～アクティビティ系プログラム～

朝活 1日(月)、19日(金)、29日(月) 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??

いいコトし隊 2日(火) 9:30～11:30、15日(月) 13:30～15:30 @ホッと
 困ってる誰かのお手伝いなど喜ばれることをやりたいTHEボランティア活動! 自分達で考える「いいコト」を話し合つて、ボランティア活動しています。

ホッとの日 毎週木曜日：4日、11日、18日、25日 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ませんか??

女子会 5日(金) 9:30～11:30 @ホッと
 今年度残りの女子会、何をしていきましょう??それを話し合う回です。今年度後半も女子だけでわいわいできることを一緒に考えていきましょう♪

ハンドクラフト 9日(火) 9:30～11:30 @ホッと
 みんなで作りたいものを話し合い、作ったもので遊んだり、発表したり…グループワークで仲間と交流しつつ、社会に出ていくとっかかりを作ろう!!

ゲーム大会 12日(金) 13:00～15:00 30日(火) 9:30～11:30 @ホッと
 みんなでわいわいゲームしませんか? あなたの知らないゲームに出会い、意外とはまってしまうかもしれませんよ?!

サボトーク! 18日(木) 9:30～11:30 30日(火) 13:00～14:30 @オンライン
 「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。人気のプログラムの1つです♪今回はオンラインで行うので、ZOOMの練習にもなりますよ!

Let's 封入ボランティア 25日(木) @あじさい会館 13:00～15:30(12:50あじさい会館ロビー集合)
 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!!

バドミントン 26日(金) 9:30～12:00(ホッと集合は9:00)
 @相模原北総合体育館
 雨が降っても大丈夫な体育館で

《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。



わいわいとバドミントンをしませんか?靴(靴底が黒くないもの)は持参してください。会場でラケット・シャトルのセットが¥100でレンタルできます。