



さがみはら若者サポートステーション

2024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

<p>※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い合わせください。 ※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。 ※サポステが休館日でもプログラムのみ行う場合があります。</p>		1	2	3	4
			<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-13:00(9:00ホッと集合) 夏野菜定植(7) @ニローネ</p>	サポステ休館日(憲法記念日)	サポステ休館日(みどりの日)
6	7	8	9	10	11
サポステ休館日(振替休日)	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう! ①(8) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)</p>		<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-10:30 @ホッと 前期集中訓練プログラム説明会 14:00-16:00 @サポステ サポステミニ説明会&簡易相談会(3) ※詳細は別途</p>	9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ	サポステ休館日
13	14	15	16	17	18
<p>ホッと開所:9:00-12:00 9:30-11:30 @ホッと 職業人講話 13:00-15:00 @ホッと 女子会</p>	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう! ②(8) 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10)</p>		<p>ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ルネサンス橋本 フットサル</p>	ホッと開所:9:00-16:00	サポステ休館日
20	21	22	23	24	25
<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと ハンドクラフト(10)</p>	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう! ③(8) 13:30-14:30 @サポステロビー ちょっとホッと(3)</p>	<p>13:30-15:30 シューカツのトセツ『履歴書編』 @ソレイユ</p>	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-13:00(9:00ホッと集合) 野菜のお手入れ(7) @ニローネ</p>	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @ホッと 13:30-16:30 さがみはらサポステ説明会&簡易相談会(6) ※詳細は別途</p>	サポステ休館日
27	28	29	30	31	
ホッと開所:9:00-16:00	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう! ④(8) 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)</p>		<p>ホッと開所:9:00-16:00 14:00-15:30 シューカツジョーズ(仮)説明会 @サンエール第1会議室</p>	<p>ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:30(9:00ホッと集合) サンエールマルシェ準備(7) @ニローネ</p>	

緑字:サポステを初めて利用される方・ご家族の方を対象としたプログラム

更新:2024年4月15日

✧ さがみはらサポステ 2024年5月プログラム紹介 ✧

しごと力をみがこう!《全8回中前半4回》 毎週火曜日9:30~11:30 @ホッと
就活をしたいけど何から始めたらいいんだろう?とと思っている方向けの連続講座。パソコンを触って一般的に使用されているWordやExcelを1から学ぶ機会ですよ!!パソコン初心者大歓迎のプログラムです。ホッとで仲間と共に就活スタートの足掛かりにしてみませんか?

前期集中訓練プログラム説明会 9日(木)9:30~10:30 @ホッと
集中訓練プログラムは仕事をするために必要な体力づくりをしたり、自分たちで企画して実行してみたり...と継続的に参加して社会に出るための準備をするプログラムです。その詳細な説明を行いますので、一度話を聞いてみませんか?

職業人講話 13日(月)9:30~11:30 @ホッと
今回の講師は、職場体験や橋本商店街のイベントでお世話になっている滝柳遊さん。ご自身の人生観やお仕事についての考え方、橋本商店街のイベントに携わる思いなど、ユーモアあふれるお話を聞いてみませんか?

シューカツのトリセツ『履歴書編』 講師:扇野 浩さん
22日(水) 13:30~15:30 @ソレイユさがみセミナールーム4
「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「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実践的です!!

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会
27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!

シューカツジョーズ(仮)説明会
30日(木)14:00~15:30 @サンエールさがみはら第1会議室
実際の職場での1日職業体験をするプログラムです。今回ご協力いただく企業さんに職場の案内をしていただき、どのようなお仕事を体験させていただけるかの説明を行います。1人だけではなく、何人か一緒にお仕事体験できる機会ですよ!!

~食と農のプログラム~

これから暑い季節になります。畑作業のしやすい服装だけでなく、水分や体を冷やす対策もして参加してください。

夏野菜定植 2日(木)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @ニローネ
新たに夏野菜の定植を行います。夏の収穫を楽しみに作業してみは?

野菜のお手入れ 23日(木)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @ニローネ
これまでに植えた野菜たちがしっかりと実るためのお手入れ作業です。

ちょっとホッと 7日(火)13:30~14:30 @ホッと
21日(火)13:30~14:30 @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。7日はホッとでボランティア活動やゲームをしたりします。先輩利用者さんがホッとについて、優しく教えてくださいよ!21日はサポステでボランティアやゲームなどを行います。どちらも少人数で行いますので、安心して参加してくださいね!

女子会 13日(月) 13:00~15:00 @ホッと
毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。5月はお茶会をしながら今後の話し合いをします。お菓子一品持ち寄り!

ちょっとゆるゲーム 14日(火)13:00~15:00 @ホッと
人と話すのが苦手な...という方、ちょっと、ゆるっとゲームしませんか?ゲームをきっかけに話ができたり、同じ趣味の人に会えるかもしれませんよ!

フットサル 16日(木)13:00~15:00(開始15分前にルネサンス橋本1F集合) @ルネサンス橋本
初心者歓迎の運動系プログラム。たまには汗をかいて、悩みや不安を吹き飛ばしてみよう!女子も参加しているので、気軽に参加してみませんか?動きやすい服装で、タオルと水分を忘れずに!
※場所が分からない方はサポステに来てください(事前連絡要)。

スプリングフェスボランティア 19日(日)※時間は別途 @ホッと
詳細はチラシをご覧ください!

ハンドクラフト 20日(月) 9:30~11:30 @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。5月は『新聞紙アート』をやりますよ!

Let's 封入ボランティア
28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
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。今月は普段と曜日が違いますので気を付けてくださいね!

~こむぎプロジェクト~

10日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @ニローネ
小麦を植えた畑の除草を行います。つまり草取りです!!!!

24日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @ホッと
去年収穫したこむぎ「ユメシホウ」を使って何かを作ると思います!未定です!

サンエールマルシェ準備

31日(金)9:30~16:30(9:00ホッと集合⇒車移動) @ニローネ
6月1日(土)に行うサンエール前でのマルシェに出荷するための準備を行います。野菜を収穫したり、袋詰めをしたりと販売への動きもわかる機会ですよ!