



# 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
2 ホッと開所:9:00-16:00	3 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) 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査②(12)	4	5 ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと ハンドクラフト(10) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)	6 時間未定 こむぎプロジェクト	7 サポステ 休館日
9 ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと 雇用上手履歴書作成 14:00-16:00 @サポステ さがみはらサポステミニ説明会 &簡易相談会(3)	10 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) 9:30-13:00(9:00ホッと集合) 秋じゃがいも植え(6) @ニローネ 13:00-15:30 @あじさい会館 封入ボランティア特別編 (ほかふれフェスタ封入ボラ)	11	12 ホッと開所:9:00-16:00 終日 @各体験場 雇用上手職場体験日①	13 ホッと開所:9:00-16:00 終日 @各体験場 雇用上手職場体験日② 9:30-11:30 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10) 13:00-15:00 @ゲームセンター 女子会	14 サポステ 休館日
16 サポステ休館日(敬老の日)	17 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!⑤(8) 14:00-15:30 @ソレイユ 雇用上手合同振り返り会	18	19 ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと 雇用上手お礼状作成 9:30-13:00(9:00ホッと集合) 白菜定植(6) @ニローネ	20 9:30-16:00 @ホッと こむぎプロジェクト	21 サポステ 休館日
23 サポステ休館日(振替休日)	24 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!⑥(8) 13:00-15:00 @ホッと 職業人講話 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	25 13:30-15:30 シューガツのトセツ 「履歴書編」 @ソレイユ	26 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @サンエール ポर्टボール 13:30-16:30 @ソレイユ さがみはらサポステ説明会 &簡易相談会(6)	27 ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:00(9:00ホッと集合) マルシェ準備 @ニローネ 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(3)	28 サポステ 休館日 9:00-15:00 サンエール・ マルシェ @サン・エール 9:30-11:30 家族セミナー (30) @サン・エール
30 ホッと開所:9:00-16:00 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会 (3)	<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。</p> <p>※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。</p> <p>※()内の数字は参加定員です。</p> <p>※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。</p> <p>※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>				



# ★ さがみはらサポステ 2024年9月プログラム紹介 ★

**しごと力をみがこう!《全8回中の4回》** 毎週火曜日 9:30~11:30 @ホッと  
就活をしてみたいけど何から始めたらいいんだろう?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?

**雇用上手**  
履歴書作成 9日(月)9:30~11:30 @ホッと  
職場体験日 12日(木)・13日(金) 時間・場所は各体験場による  
合同振り返り会 17日(火)14:00~15:30 @ソレイユさがみセミナールーム2  
お礼状作成 19日(木)9:30~11:30 @ホッと

実際の職場での1日職業体験をするプログラムです。職場体験を決めた方々は、履歴書作成を行い、体験日を迎えます。体験後は体験した方々が集まって振り返りを行い、体験させていただいた企業さんへお礼状を出すまでの一連のプログラムです。

**職業人講話 講師:辻岡秀夫さん** 24日(火) 13:00~15:00 @ホッと  
今回の講師は、NPO法人ゆどう心の代表をしている辻岡秀夫さん。若者の居場所を運営しながら、毎年音楽フェスを開催しているらっしゃる活動家です。どのような想いで若者支援をされているのか、また音楽フェスを行っているのかのお話をじっくりと聞いてみませんか。

**シューカツのトリセツ『履歴書編』** 講師:扇野 浩さん  
25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経験を基に語られるこの講座は実践的です!!

**ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会**  
30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!

## ~食と農のプログラム~

まだまだ暑い時期です。畑作業のしやすい服装だけでなく、水分や塩分接種や体を冷やす対策もして参加してください。

**秋じゃがいも種植え** 10日(火)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動)@二ローネ  
秋に収穫するじゃがいもがあるって知ってますか?その種植えを行いますよ!!

**白菜定植** 19日(木)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @二ローネ  
冬野菜の白菜。その準備を行いますよ!!

**サンエール・マルシェ** 準備:27日(金)9:30~16:00(9:00ホッと集合) @二ローネ  
販売:28日(土)9:00~15:00 @サンエール前

二ローネ(相模原市緑区葦根尾)で収穫した野菜を販売するこのプログラム。野菜の種類を知ることでもできるし、販売の体験もできる機会ですよ!!

**ハンドクラフト** 5日(木) 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。9月の内容は未定なので、決まり次第連絡します。

**ちょっとホッと** 5日(木)13:30~14:30 @ホッと  
27日(金)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。9日は先輩利用者がホッとについて説明してくれたり、ボランティアやゲームをして過ごします。27日はサポステで簡単な作業をしたりゲームやお話をしたりします。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!

**封入ボランティア特別編(ほかふれフェスタ封入ボランティア)**  
10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主催で10月に開かれるほかふれあいフェスタのチラシを一部のサポステ利用者さんで作成しました。そのチラシを郵送するための封入作業ボランティアです。

**ちょっとゆるゲーム** 13日(金) 9:30~11:30 @ホッと  
ちょっとゆる〜くゲームをする時間!サポステのプログラムにあまり参加したことが無い方向けなので、気兼ねなく参加してみてくださいね!

**女子会** 13日(金) 13:00~15:00(ホッと集合) @ゲームセンター  
毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。  
9月は『ゲーセン(音ゲー)』です。ゲームセンターで音ゲーをしたりして楽しく過ごしてみませんか?

**Let's 封入ボランティア**  
24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。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!

**ポートボール** 26日(木)13:00~15:00 @サン・エールさがみはら多目的室B  
バスケットボールに似たようなルールのポートボール。気軽にできるスポーツでカラダを動かしませんか?汗をかくとと思うので、タオルや水分を忘れずに!

## ~こむぎプロジェクト~

6日(金) 時間未定  
6月に収穫した小麦を東京都三鷹市にあるパン屋“風のすみか”へ納品に行きます。収穫した小麦でどのようなパンが作られているかの見学もしますよ!

20日(金) 9:30~16:00 @ホッと  
10月の発表会に向けての準備をしますよ!!