



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

※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。ホツとの開所時間なども同様です。
 ※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。



1	2(金)	3(土)	4(日)
ホツと開所:9:00-16:00 午後(時間未定) @橋本商店街 橋本七夕まつり笹かざりボランティア ※詳細は別途	2(金) 時間未定 ※詳細は別途 吹き出しボランティア 橋本七夕まつりクリーンステーションボランティア	3(土) サポステ休館日 ※橋本七夕まつり	4(日) サポステ休館日 @橋本商店街
5 ホツと開所:9:00-16:00 AM中 @橋本商店街 いいコトし隊特別編-橋本七夕まつり清掃ボランティア ※詳細は別途	6	7	8 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-15:00(9:00ホツと集合) ブルーベリー狩り(6) @ニローネ
9	10 サポステ休館日	11	12 サポステ休館日(振替休日)
13 ホツと開所:9:00-12:00 9:30-11:30 @ホツと ほかふれチラシプロジェクト⑤(6) 13:00-15:00 @ホツと 女子会	14	15 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホツと ほかふれチラシプロジェクト⑥(6) 13:00-15:00 @ホツと ちょっとゆるトーク(10) 14:00-16:00 @サポステ サポステミニ説明会@簡易相談会(3)	16 ホツと開所:9:00-16:00
17 サポステ休館日	18	19 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホツと ハンドクラフト(10) 13:30-15:30 @ホツと ほかふれチラシプロジェクト(予備日)(6)	20 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホツと しごと力をみがこう!①(8) 13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座①
21	22 ホツと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座②	23	24 サポステ休館日 終日 ブルーベリー狩り @ニローネ ※詳細は別途
25	26 ホツと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @サンエール カラダを動かそう! 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 14:00-16:30 @サポステロビー HWガイダンス & 合同相談会(3)	27 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホツと しごと力をみがこう!②(8) 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5) 14:00-15:30 @ソレイユ 雇用上手説明会	28
29 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-13:00(9:00ホツと集合) いいコトし隊特別編-草刈り!(6) @ニローネ 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査①(12)	30 ホツと開所:9:00-16:00 9:30-16:30 サンエールマルシェ準備 @ニローネ	31 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	

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

↑職業適性・興味検査②は9月3日(火)13:30～同会場で行います。

更新:2024年7月16日

★ さがみはらサポステ 2024年8月プログラム紹介 ★

しごと力をみがこう！《全8回中最初の2回》 20日(火)・27日(火)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？

アサーション講座 講師:辻岡 秀夫さん ※全2回講座(両日とも参加できる方対象)
20日(火)と22日(木) 13:30～16:30 @ソレイユさがみセミナーーム2
「アサーション」とは自分も相手も大切に表現を意味し、よりよい人間関係を築くための
コミュニケーションスキルの1つです。この講座はコミュニケーション力をつけるための入門
講座。職場で、学校、家庭で…人間関係に悩む方はぜひ参加してみてください。

シューカツ ハジメの一步！～サポステ版『孫子の兵法』～ 講師:扇野 浩さん
21日(水) 13:30～15:30 @ソレイユさがみセミナーーム4
約2500年前の中国に生まれた勝負の手引書「孫子の兵法」。歴史的な名著には現代の就活に
活かせるよ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？

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会
26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の相談員さんとの顔
合わせしておけば安心ですよ！

雇用上手説明会 27日(火)14:00～15:30 @ソレイユさがみセミナーーム2
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人だけでなく、何人か一緒にお仕事体験できる機会ですよ!!

職業適性・興味検査《全2回》 @ソレイユさがみセミナーーム2
1日目:29日(木)13:30～16:30 :職業適性検査(GATB)
2日目:9月3日(火)13:30～16:30 :職業興味検査(VRT)&各検査の解説
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。

～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。

ブルーベリー狩り @ニローネ
8日(木)9:30～15:00(9:00ホッと集合⇒車移動)、24日(土)時間は別途
毎年夏の恒例、ブルーベリー狩りです！今年もたくさん摘んでいただきたいので、
たくさんのお参加をお待ちしています!!

女子会 13日(火) 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。
8月は暑い夏に体を冷やす『ホラーゲーム』です！どんなゲームをするかは当日の
お楽しみ★

ちょっとゆるトーク♪ 15日(木) 13:00～15:00 @ホッと
自分が好きなこと、好きなものなどの共通の話題でトークする時間♪お茶菓子を食べなが
ら、ちょこっと、ゆるっとお話しませんか？

ハンドクラフト 19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。8月は『こむぎねんど』をやります。

ちょっとホッと 23日(金) 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。今月は封入作業を行
います。少人数で行いますので、安心して参加してくださいね★

カラダを動かそう! 26日(月)13:00～15:00 @サンエールさがみはら多目的室B
とにかく夏は暑い☀️☀️とでも外で体を動かすことはできません！なので、室内でカラダを
動かして、ストレスを発散しませんか？エアコンで冷え切ったカラダを程よく動かして、
すっきりしましょう♪

Let's 封入ボランティア
27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♪

いいコトし隊特別編一草刈り!!
29日(木) 9:30～13:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
夏の時期、畑の草は元気よく成長して、作物の収穫を妨げています。次の日に行うサン
エールマルシェ用の作物収穫の前に、雑草を抜く作業を行います。ひたすら雑草を抜き
たいという方、是非参加してください!!暑さ対策、忘れずに！

～こむぎプロジェクト～

9日(金) 9:30～16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
23日(金) 9:30～16:00 @ホッと
9日は収穫した小麦をきれいにする作業(とうみがけ)を
23日はホッとで10月の発表に向けての準備を行います。

～ほかふれチラシプロジェクト～

⑤13日(火) 9:30～11:30 ⑥15日(木) 9:30～11:30
(予備日) 19日(月) 13:30～15:30 ※場所はすべてホッとです。
毎年秋に相模原ボランティア協会主催で行われる『ほかほかふれあいフェスタ』。
今年は10月12日(土)に開催されます！そのチラシ作成依頼が協会から来ていま
すので、その活動を始めますよ!!チラシ作成だけでなく、フェスタ当日のボランティア