



# 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。  
 ※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		ホッと開所:9:00-16:00		2		サポステ 休館日	
4		5		6		7	
サポステ休館日(振替休日)		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) 9:30-13:00(9:00ホッと集合) 里芋掘り(6) @ニローネ				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 ちょっとほっと(3) 14:00-16:30 @未定 さがみはらサポステミニ説明会 &簡易説明会(5)	
11		12		13		14	
ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @未定 女子会		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) 13:00-15:00 @ゆどうふ You do フェスプロジェクト				9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ	
18		19		20		21	
ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(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)				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	
25		26		27		28	
		ホッと開所:9:00-16:00 9:30-13:00(9:00ホッと集合) ゆず収穫(6) @ニローネ 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!⑤(8) 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)				ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:00 @ニローネ マルシェ準備	
						22	
						9:30-16:00 @ホッと こむぎプロジェクト 13:30-14:30 @サポステ ちょっとほっと(3) 13:30-16:30 さがみはらサポステ説明会&簡易 相談会(4) @南区交流ラウンジ	
						23	
						サポステ 休館日	
						29	
						ホッと開所:9:00-16:00 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 (50) @サンエール	
						30	
						サポステ 休館日	

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

灰色字:集中訓練プログラム参加生が行うプログラム

更新:2024年10月15日

# ☆ さがみはらサポステ 2024年11月プログラム紹介 ☆

**職業人講話その2: プラナープログラム体験会** 1日(金) 13:00~15:00 @ホッと  
10月24日(火)に行った職業人講話のその2。今度はプラナーさんで行っているプログラムの体験会です。プラナーのスタッフの方が実際にプログラムを実施していただきます。10月24日の職業人講話に参加した方はセットで体験もやると就労移行支援がどういうところか理解が深まりますよ!!

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

**ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会**  
22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~

畑作業の時は汚れても良い服装で、タオルや水分、着替えなどを持ってきてくださいね!

**里芋掘り** 5日(火)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @二ローネ  
秋の味覚の1つ、里芋!!今年はどうな出来栄えでしょうか?自分で掘って確かめてみてはいかがでしょう?

**ゆず収穫** 26日(火)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @二ローネ  
実りの秋はさつまいもだけでなく、ゆずもですよ!!収穫したらあなたはゆずをどう使いますか?そんなことを考えながら収穫するのもいいですよ!

**ハンドクラフト** 7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。11月は『パステルアート』。ふわふわと暖かい絵を描いていませんか?

**ちょっとホッと** 7日(木)13:30~14:30 @ホッと  
22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。7日はホッとで先輩利用者さん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ます。22日はサポステでボランティアやトークなどをします。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!

**女子会** 11日(月) 13:00~15:00 @未定  
毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。11月は10月の女子会でやることが決まるので、まだ未定です。

**You doフェスプロジェクト** 12日(火)13:00~15:00 @NPO法人 ゆどうふ  
2025年3月1日(土)に開催される「You do フェス」の第3回実行委員会。皆で作り上げ音楽フェスに参加してみませんか。

**ちょっとゆるゲーム** 18日(月) 13:00~15:00 @ホッと  
ちょこっとゆる〜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!

**フットサル**  
21日(木)13:00~15:00(15分前にルネサンス橋本1F集合) @ルネサンス橋本  
涼しい季節になってきたので、フットサルが復活です!上手下手関係なく、一心にボールを追いかけるもの悪くないですよ!動きやすい服装で、タオル・飲み物・着替えを忘れずに!!(開始15分前にルネサンス橋本1Fに集合です)

**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  
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~

新たなシーズンがスタートですよ!!1年間を通して、小麦製作携わってみませんか?  
8日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @二ローネ  
種を撒く前に、畑の準備が必要です。まずは肥料を撒いて小麦を育てる土を作りますよ!!  
14日(木) 9:30~16:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @二ローネ  
いよいよ種まきですよ!!来年たくさん収穫ができるように祈りながら丁寧に撒けるといいですね!