



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		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! ⑥(8) 13:30-15:30 @ホッと ゆずの下処理	4		5	ホッと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査①(12) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)	6	9:30-16:00 @ホッと 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 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	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! ⑦(8) 13:00-15:00 @ホッと You doフェスプロジェクト④ 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査②(12)	11		12	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-13:00(9:00ホッと集合) ブルーベリー剪定(6) @ニローネ 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるトーク(10)	13	ホッと開所:9:00-12:00 9:30-16:00(9:00ホッと集合) マルシェ準備 @ニローネ 13:00-15:00 @ホッと 女子会	14	サポステ 休館日 9:00-15:00 サン・エール マルシェ @サンエール前
16	ホッと開所:9:00-16:00 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) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会 (3)	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! ⑧(8)	18		19	10:00-12:00 @東林間商店街 ウォーキングボランティア① 13:30-15:30 @東林間商店街 ウォーキングボランティア②	20	9:30-16:00 @ニローネ こむぎプロジェクト 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(5)	21	サポステ 休館日
23	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	24	ホッと開所:9:00-16:00	25		26	ホッと開所:9:00-16:00 終日 @ホッと いいコトし隊特別編! -ホッと 大掃除!!	27	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-16:00 @ホッと ホッと納め	28	サポステ 休館日

※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。
 ※サポステ休館日でもプログラムのみ行う場合があります。



※12月28日(土)～2025年1月5日(日)は
 年末年始のため、サポステは休館となります。



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11月18日

★ さがみはらサポステ 2024年12月プログラム紹介 ★

しごと力をみがこう！(全8回中最後の3回) 火曜日:3日、10日、17日 @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!!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？

職業適性・興味検査《全2回》 @ソレイユさがみセミナールーム2
1日目:5日(木) 13:30~16:30 :職業適性検査(GATB)
2日目:10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、その検査結果の解決を行う2日間のプログラムです。自分の適性や興味を自己理解を深め、お仕事探しの参考に受けてみてはどうでしょうか？

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会
16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ね！

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
18日(水) 13:30~15:30 @橋本公民館 小会議室
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？

~食と農のプログラム~

ゆずの下処理 3日(火)13:30~15:30 @ホッと
ゆずジャムを作る前に、下処理が必要となります。その作業を皆様にも手伝ってほしいんです!!ゆずの香りを楽しみませんか？

ブルーベリー剪定 12日(木)9:30~13:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
まだ冬ですが、今から次の夏のブルーベリー収穫に向けて準備が始まります。ブルーベリーの実がどのように生るのかの勉強にもなりますよ!!

~You doフェスプロジェクト~

第4回目:10日(火) 13:00~15:00 @ホッと
2025年3月1日(土)にNPO法人ゆどうふ主催の音楽フェス《You doフェス》の実行プロジェクトの4回目打合せです。

ちょっとホッと 5日(木)13:30~14:30 @ホッと
20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。5日は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て過ごします。20日はサポステでお仕事のお手伝いをしてもらいますよ♪
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★

ハンドクラフト 9日(月) 13:00~15:00 @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。12月は『クリスマス飾りを作ろう!!』です。自分たちで作った飾りでホッと内もご自宅もクリスマスに彩ってみませんか？

ちょっとゆるトーク 12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♪話すことが苦手な方向けのプログラムです。ちょこっと、ゆるっとお話しませんか？

女子会 13日(金) 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。12月は『フルーツ飴づくり』。自分で作るならどんなフルーツ飴にしますか？普段やらないことを楽しみましょ★

ウォーキングボランティア①② 19日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
①・②ともに東林間駅改札前集合⇒現地解散 @東林間商店街
毎年東林間商店街から依頼されているボランティア。商店街の新年カレンダーを東林間地域にポスティングします。動きやすい服装で、水分、タオルを忘れずに★

Let's 封入ボランティア
23日(月)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♪

いいコトし隊！特別編ーホッと大掃除!! @ホッと
2024年も残りわずか。新年を迎えるにあたり、1年皆さんの活動拠点として頑張ってくれたホッとを、感謝の気持ちできれいにしましょう★

ホッと納め 27日(金) 13:00~16:00 @ホッと
2024年も終わります。1年を振り返ったり、年越しそは？うどん？を食べたり…と年越しらしいことをしますよ!?

~こむぎプロジェクト~

6日(金) 9:30~16:00 @ホッと
小麦を使って何かを作ります。何を作るかは未定です。
20日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
11月に種を撒きましたが、少し芽が出てきたところでの麦踏みを行います。