



# 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月1～3日は年始のため、4・5日は土日のためサポステは休館です。この期間のお問い合わせは6日以降に対応させていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

<p>6 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-11:30 @ホット ホットと初め</p>	<p>7 ホットと開所:9:00-12:00</p> <p>13:00-15:00 @スポレク広場 スポレク遊び</p>	<p>8</p> <p>14:00-16:00 サポステ説明会&amp;簡易相談会(5) @橋本公民館</p>	<p>9 ホットと開所:9:00-16:00</p>	<p>10</p>	<p>11 サポステ休館日</p>
<p>13</p> <p>サポステ休館日(成人の日)</p>	<p>14 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!① 13:00-15:00 @ゆうどうふ You do フェスプロジェクト⑤ 13:30-14:30 @ホット ちょっとホットと(3)</p>	<p>15</p>	<p>16</p> <p>10:00-12:00 @サン・エール いいコトし隊特別編-あじさい メイツ封入ボランティア① 14:00-16:00 @サン・エール いいコトし隊特別編-あじさい メイツ封入ボランティア②</p>	<p>17</p> <p>9:30-16:00(9:00ホットと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ</p>	<p>18 サポステ休館日</p>
<p>20 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-11:30 @ホット ハンドクラフト(10) 13:00-15:00 @ホット ちょっとゆるゲーム(10)</p>	<p>21 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!② 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5) 13:30-16:30 @HW相模原 さがみはらサポステ説明会 &amp;簡易相談会(6)</p>	<p>22</p> <p>13:30-15:30 シューガツのトセツ 「履歴書編」 @橋本公民館</p>	<p>23 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-13:00(9:00ホットと集合) ブルーベリー剪定(6) @ニローネ 14:00-15:00 @座間郵便局 職場見学会～座間郵便局～(5) 15:00-17:00 @ゆうどうふ You do フェスプロジェクト⑥</p>	<p>24 ホットと開所:9:00-16:00</p>	<p>25 サポステ休館日</p> <p>9:30-11:30 家族セミナー(50) @サンエール</p>
<p>27 ホットと開所:9:00-12:00</p> <p>13:00-15:00 @ホット 女子会 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&amp;合同相談会(3)</p>	<p>28 ホットと開所:9:00-16:00</p> <p>9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!③ 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホットと(3)</p>	<p>29</p>	<p>30</p> <p>9:30-12:00 @橋本商店街 つぶやき大作戦!!① ※詳細は別途 13:00- @橋本商店街 つぶやき大作戦!!② ※詳細は別途</p>	<p>31</p> <p>9:30-16:00(9:00ホットと集合) こむぎプロジェクト @ホット</p>	 <p>本年もよろしく お願いいたします</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12月16日

# ✧ さがみはらサポステ 2025年1月プログラム紹介 ✧

## しごと力をみがこう！(全8回中最初の3回)

毎週火曜日:14日、21日、28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?

## 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 @橋本公民館 小会議室  
「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よ!!

## 職場見学会~座間郵便局~

@座間郵便局

23日(木)14:00~15:00(13:40小田急線小田急相模原駅改札前集合)  
日頃郵送物でお世話になることが多い郵便局。その郵便局の中ではどんなお仕事があるのでしょうか??今回は座間郵便局に行き、スタッフさんに業務内容を説明していただきます。滅多に見られないお仕事場をじっくり見る機会ですよ!!

## 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!

## ~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!

## ブルーベリー剪定 23日(木)9:30~13:00(9:00ホッと集合⇒車移動) @ニローネ

夏に収穫するブルーベリーは、冬の時期からお手入れが必要なんです!!冬期のブルーベリーの木を見ることも滅多にない経験となると思いますよ!

## ~You doフェスプロジェクト~

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です。

第5回目:14日(火)13:00~15:00

@NPO法人 ゆどうふ

第6回目:23日(木)15:00~17:00

@NPO法人 ゆどうふ

## ホッと初め

6日(月) 9:30~11:30

@ホッと

新年あけて最初のホッとプログラムです!初詣に行ったり、初遊びを皆さんでやりませんか?お雑煮の作るかも?!

## スポレク遊び!

7日(火) 13:00~15:00(12:45相模原駅改札口前集合) @スポレク広場  
たまには外に出て、みんなでカラダを動かして遊びませんか??11日(土)に行われるママチャリグランプリの練習レースもやったりしますよ!!

## ちょっとホッと

14日(火)13:30~14:30

@ホッと

28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。14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。28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!

## いいコト特別編-あじさいメイツ封入ボランティア①②

16日(木)①10:00~12:00 ②14:00~16:00 @サン・エールさがみはら  
相模原市の福利厚生を担うあじさいメイツ。会員の方々に発送する冊子を封入するボランティアです。

## 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。1月は『羊毛フェルト』。寒い時期なのでふわふわと暖かそうなフェルトをチクチクして可愛いものを作ってみませんか??

## ちょっとゆるゲーム

20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!

## Let's 封入ボランティア

21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!

## 女子会

27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。1月は『ボードゲーム』!!最近はゲームと言えばオンラインゲームだったりしますが、たまにはわいわい言いながらボードゲームしませんか??

## ~こむぎプロジェクト~

17日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合⇒車移動)

@ニローネ

麦踏みを行います。これをやることで根の張りを良くしたり、穂ぞろいが良くなる効果があるので、収穫に向けてのお手入れですよ!

31日(金) 9:30~16:00

@ホッと

これまでの活動とこれからの活動についてのミーティングを行いますよ!!