



さがみはら若者サポートステーション

2025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

Calendar grid with dates 1-30. Each cell contains event details such as '13:00～女子会 @ホッと集合', '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', and 'サポステ休館日(昭和の日)'. Includes a note at the bottom right about reservation and cancellation policies.

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:2025年3月14日

# ✧ さがみはらサポステ 2025年4月プログラム紹介 ✧

## 職業適性・興味検査《全2回》

@橋本公民館 小会議室

1日目:21日(月) 13:30~16:30 :職業適性検査(GATB)  
2日目:25日(金) 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

17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～

だんだん暑くなってきました。外作業が多いので、タオル、水分、日よけ、着替えなど暑さ  
対策を各自しましょう!!

**里芋定植** 8日(火)14:00~16:00(13:30ホッと集合) @ニローネ  
秋の収穫に向けて、里芋の植え付けを行います。

**じゃがいも間引き** 22日(火)14:00~16:00(13:30ホッと集合) @ニローネ  
目が出てきたじゃがいもですが、間引きをして1つ1つが大きく成長するように  
手入れをする作業です。

## ～こむぎプロジェクト～

### 特別編～ユメシホウの会訪問～

18日(金) 7:30~(7:00ホッと集合) @茨城県桜川市  
ニローネで製作している小麦の品種は「ユメシホウ」。この品種が生まれた茨城県  
桜川市で「ユメシホウ」を生産している「ユメシホウの会」の方々にお会いして  
「ユメシホウ」について学びますよ!!

**中耕と追肥** 25日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ  
中耕と追肥作業を行います。

**女子会** 7日(月) 13:00~ @ホッと集合  
毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。4月は『お花見散歩✧』。  
皆で集まってからどこの桜を見に行くか決めます。お散歩しながら桜や春を感じる  
写真を撮りませんか??

### いいコト特別編-あじさいメイツ封入ボランティア①②

10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。

**ちょっとゆるトーク** 11日(金) 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？

**ちょっとホッと** 15日(火)13:30~14:30 @ホッと  
25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。15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。25日はサポステでボランティアやゲームをしますよ♪  
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✧

### フットサル

21日(月)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  
久々のフットサルです！上手下手関係なく、一心にボールを追いかけるのも悪く  
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!!

### Let's 封入ボランティア

24日(木)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♪

**ハンドクラフト** 28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。  
4月は『ドリームマップ作り✧』をやりますよ!!今後なりたい自分像や自分の好きな  
世界感などをちぎり絵で表現してみませんか??