



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

 <p>※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。 ※サポステ休館日でもプログラムのみ行う場合があります。</p>		1	ホッと開所:9:00-16:00	2	ホッと開所:9:00-16:00 10:30-12:00 @ホッと 前期集中訓練プログラム説明会	3	サポステ休館日 (憲法記念日)				
5	サポステ休館日(こどもの日)	6	サポステ休館日(振替休日)	7		8	ホッと開所:9:00-16:00 13:30-15:30(13:00ホッと集合) 夏野菜定植(6) @二ローネ	9	9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @二ローネ	10	サポステ休館日
12	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!① 13:00-15:00 @ホッと 職業人講話 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(3)	13	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)	14		15	ホッと開所:9:00-16:00	16	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと 前期集中訓練プログラム説明会 13:30-16:30 サポステ説明会&簡易相談会 @南区地域福祉交流ラウンジ	17	サポステ休館日
19	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	20	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) 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	21	13:30-15:30 シューカツ ハジメの一歩 @橋本公民館	22	ホッと開所:9:00-16:00 13:30-15:30(13:00ホッと集合) 玉ねぎ収穫(6) @二ローネ	23	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @二ローネ	24	サポステ休館日
26	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 13:00-15:00 @スポレク広場 スポレク遊び 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会 (3)	27	ホッと開所:9:00-16:00	28	13:30-15:30 シューカツのトリセツ 「履歴書編」 @橋本公民館	29	ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホッと 女子会 13:30-16:30 サポステミニ説明会&簡易相談会(6)	30	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:30(9:00ホッと集合) マルシェ準備(6) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3) 6/1(日) サポステ休館日	31	サポステ休館日 9:00-15:00 サンエール・マルシェ(3) @サンエール 9:30-11:30 家族セミナー(50) @サンエール
						11:00-16:00(10:30サンエール集合) サンエール・マルシェ福祉カーニバル編(3)					

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

Vol.2 更新:2025年4月30日

✧ さがみはらサポステ 2025年5月プログラム紹介 ✧

前期集中訓練プログラム説明会

1回目 :2日(金) 10:30~12:00 @ホッと
2回目 :16日(金) 13:00~15:00 @ホッと
集中訓練プログラムは仕事をするために必要な体力づくりをしたり、自分たちで企画して実行してみたり…と継続的に参加して社会に出るための準備をするプログラムです。まずは内容について説明を聞いてみませんか??

しごと力をみがこう!《全8回中最初の3回》 毎週月曜日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?とと思っている方向けの連続講座。仕事では欠かせないツールとなっているパソコンを学ぶチャンス!!一般的に使用されているWordやExcelだけでなく、ビジネスメールの書き方も身につけておきたいところ。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??

職業人講話 12日(月) 13:00~15:00 @ホッと
今回お話しいただくのは、ワッポイの小林さん。橋本で行われるイベントに携わっている方で、5月18日(日)のスプリングフェスも現在準備に携わっているそうです。小林さんがこれまで橋本でどのような思いで飲食店の経営と橋本のイベントに携わっていらっしゃるのか、お話をいただきます。

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 @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?

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会 @サポステロビー
26日(月) 14:00~16:30
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!

シューカツのトリセツ『履歴書編』 講師:扇野 浩さん
28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!!

~食と農のプログラム~

だんだん暑くなってきます。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!!

ちょっとホッと 12日(月)13:30~14:30 @サポステロビー
30日(金)13:30~14:30 @ホッと

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。12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。30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!!

ちょっとゆるゲーム 13日(火) 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!!

ハンドクラフト 20日(火) 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。5月は『新聞紙アート』です。色々な形を作ることのできる新聞紙で何ができるか楽しみですね!!

Let's 封入ボランティア
20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!!

スポレク遊び
26日(月)13:00~15:00(12:50相模原駅改札前集合) @スポレク広場
暖かい季節です!!暑くなりすぎないうちに外でおもいっきり体を動かしませんか?外で遊ぶ道具を持ってきてもいいですよ!!タオルと飲み物を忘れずに!!

女子会 29日(木) 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。5月は『ポプリ作り』。自分の好きな香りの材料でキレイ・可愛いポプリを思い思いに作れますよ!!

~こむぎプロジェクト~

9日(金)・23日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @二ローネ
収穫が近付いてきています。実り多くするために、頑張って除草しましょう!!

夏野菜定植 8日(木)13:30~15:30(13:00ホッと集合) @二ローネ
夏に収穫できる野菜を植え付けます。夏の収穫に向けての大事な作業の一つです!!

玉ねぎ収穫 22日(木)13:30~15:30(13:00ホッと集合) @二ローネ
春の新玉ねぎの収穫です。出来栄が楽しみですね!!

サンエール・マルシェ 準備:30日(金)9:30~16:30(9:00ホッと集合) @二ローネ
販売:31日(土)9:00~15:00 @サンエール前
福祉カーニバル内販売:6/1(日)10:30~16:00 @サンエール前
二ローネ(相模原市緑区荇尾根)で収穫された野菜を販売するプログラム。野菜の種類を知ることでもできるし、販売の体験もできる機会ですよ!!