



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

※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。 		1	ホッと開所：9:00-16:00	2		3	ホッと開所：9:00-16:00 13:30-15:30 @ソレイユ 就活トライアル説明会	4	9:30-16:00(9:00ホッと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ	5	
7	ホッと開所：9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと 職業人講話 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会(6)	8	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと 就活トライアル-企業研究 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(3)	9		10	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 13:30-16:00(13:00ホッと集合) じゃがいも収穫(6) @ニローネ	11	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト① ※詳細は別紙 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10)	12	サポステ 休館日
14	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと 就活トライアル-履歴書作成 13:00-15:00 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト②	15	ホッと開所：9:00-12:00 9:30-11:30 @ホッと ハンドクラフト(10) 13:00-15:00 @ホッと 女子会	16		17	ホッと開所：9:00-16:00 終日 @各体験場 就活トライアル-職場体験	18	ホッと開所：9:00-16:00 終日 @各体験場 就活トライアル-職場体験 9:30-16:00 @ホッと こむぎプロジェクト	19	サポステ 休館日
21	サポステ休館日(海の日)	22	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト③ 13:30-15:30 @ソレイユ 就活トライアル-全体振り返り会 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	23		24	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと 就活トライアル-お礼状作成 13:30-16:00(13:00ホッと集合) ブルーベリー管理(6) @ニローネ	25	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 @ニローネ 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)	26	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 9:30-11:30 家族セミナー(30) @サン・エール
28	ホッと開所：9:00-16:00 9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト④ 13:00-15:00 @サン・エール 杖道を学ぼう!! 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	29	ホッと開所：9:00-16:00 13:30-16:30 @HW相模原 サポステ説明会&簡易相談会(6)	30		31	ホッと開所：9:00-16:00 午後(時間未定) @橋本商店街 橋本七夕まつり笹かざりボランティア ※詳細は別途	※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。			

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：ジョブワークショップ実習生が行うプログラム

Vol.2 更新：2025年6月20日

✧ さがみはらサポステ 2025年7月プログラム紹介 ✧

オンライン企業説明会 2日(水) 13:15~14:30 @サポステロビー
 神奈川県労働局主催のオンライン企業説明会。今回は横浜市にある株式会社アスパークです。人材育成と派遣を行っている企業で、ものづくり分野で多くの人々が活躍しています。その内容を詳しく聞くチャンスですよ!!

就活トライアル(シュートラ)

説明会 3日(木) 13:30-15:30 @ソレイユさがみ セミナールーム2
 企業研究 8日(火) 9:30-11:30 @ホッと
 履歴書作成 14日(月) 9:30-11:30 @ホッと
 職場体験 17日(木)・18日(金) 時間は各体験場による @各体験場
 全体振り返り 22日(火) 13:30-15:30 @ソレイユさがみ セミナールーム4
 お礼状作成 24日(木) 9:30-11:30 @ホッと
 シューカツのトリセツシリーズで就活の方法や履歴書、面接対策は学んだ!!でもいざ実践となると怖くて動けない...と思っている方、その流れで就活とお仕事1日体験をお試しでやってみませんか??1人で体験するのは怖いけど、仲間と共に体験できる機会はそうないですよ?!

職業人講話 講師:相模原ボランティア協会 恒藤玲子さん
 7日(月) 13:00-15:00 @ホッと
 毎月「封入ボランティア」でお世話になっている恒藤さんにご登壇いただきます。相模原ボランティア協会に携わり始めた経緯やこれまでの活動、これからのことと幅広くお話しいただきます。

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

28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～

いよいよ夏となりました!!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っかり行ってください。

じゃがいも収穫 10日(木)13:30~16:00(13:00ホッと集合) @ニローネ
 いよいよじゃがいもの収穫です!!今年の出来はどんな感じが楽しみですね!

ブルーベリー管理 24日(木)13:30~16:00(13:00ホッと集合) @ニローネ
 収穫直前に最終管理です。8月の収穫に向けて丁寧に作業しましょう!!

ちょっとホッと 8日(火)13:30~14:30 @サポステロビー
 25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。8日はサポステで作業のお手伝いです。24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。
 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!

いいコトし隊特別編-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。会員の方向けの広報誌を送付するための封入作業をお手伝いします。

ちょっとゆるゲーム 11日(金) 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 15日(火) 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。7月は『うちわを作ろう!!』暑い夏に使える、オリジナルのうちわを作ませんか??

女子会 15日(火) 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。7月は『推しを語る』。自分の推しがほかの人の推しと違っていても、“推す気持ち”を共有してみませんか??

Let's 封入ボランティア

22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。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!

杖道を学ぼう!! 28日(月)13:00~15:00 @サン・エールさがみはら
 「突けば槍、払えば刀、持てば太刀」、300年以上続く伝統武道「杖道(じょうどう)」。
 今回は新道夢想流杖道三段の講師をお呼びしました。全身を大きく使った動きを体験してみませんか??動きやすい服装で、タオル・飲み物を忘れずに!

～こむぎプロジェクト～

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!!

4日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
 収穫した小麦の製粉作業を行いますよ!!

18日(金) 9:30~16:30 @ホッと
 今年収穫した小麦で何を作るか、試作しながら皆で考えてみませんか??