



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

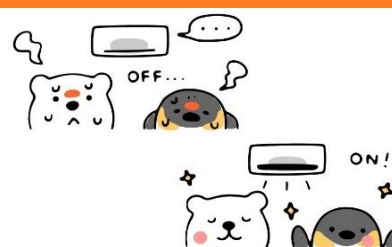
水

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合せください。
※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となる可能性があります。予めご了承ください。
※サポステ休館日もプログラムのみ行う場合があります。



1(金)	2(土)	3(日)
	サポステ休館日	サポステ休館日
← 橋本七夕まつり →		
時間は別途 橋本七夕まつりクリーンステーションボランティア 炊き出しボランティア		
@橋本商店街 @ホッと		
8	9	10
ホッと開所:9:00-16:00	サポステ休館日	
9:00-12:00 @橋本商店街 いいコトし隊特別編-橋本七夕 まつり清掃ボランティア ※詳細別紙		
13:30-16:00(13:00ホッと集合) ブルーベリー収穫(6) @ニローネ 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)		
15	16	17
ホッと開所:9:00-12:00	サポステ休館日	
9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト⑥		
13:30-16:00(13:00ホッと集合) ブルーベリー収穫(6) @ニローネ 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会 (6)		
22	23	24
ホッと開所:9:00-16:00	サポステ休館日	サポステ休館日
9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト (予備日)	終日 ※詳細別紙 ブルーベリー 大収穫祭	サポステ休館日
13:30-16:00(13:00ホッと集合) ブルーベリー収穫(6) @ニローネ 13:30-15:00 @サポステ ちょっとホッと(5)	サポステ休館日	
29	30	31
ホッと開所:9:00-16:00	サポステ休館日	
9:30-16:30(9:00ホッと集合) マルシェ準備 @ニローネ	9:00-15:00 サンエール マルシェ @サン・エール	
13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるトーク(10)		

4	5	6	7
ホッと開所:9:00-16:00			ホッと開所:9:00-12:00
9:00-12:00 @橋本商店街 いいコトし隊特別編-橋本七夕 まつり清掃ボランティア ※詳細別紙	13:15-14:30 @サポステ オンライン企業説明会 ※詳細別紙		13:00-15:00 @座間市 女子会 ※詳細別紙
11	12	13	14
サポステ休館日(山の日)	ホッと開所:9:00-16:00		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⑤		9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト⑥
	13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座①		13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座②
18	19	20	21
ホッと開所:9:00-16:00	ホッと開所:9:00-16:00		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(8)	9:30-11:30 @ホッと ほかふれチラシプロジェクト (予備日)		
13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)			13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査①(12)
25	26	27	28
ホッと開所:9:00-16:00	ホッと開所:9:00-16:00	13:15-14:30 オンライン 企業説明会 @サポステ	ホッと開所:9:00-12:00
9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!!②(8)	13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	13:30-15:30 シューカツ ハジメの一步 @ソレイユ	13:30-16:00(13:00ホッと集合) ブルーベリー収穫(6) @ニローネ 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会 (6)
13:00-15:00 @サン・エール Let's ピンポン!!	13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査②(12)		
14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会 (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

灰色字:集中訓練プログラム生が行うプログラム

Vol.1 更新:2025年7月15日

✧ さがみはらサポステ 2025年8月プログラム紹介 ✧

オンライン企業説明会 5日(火)・27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。5日(火)は横浜市にある株式会社ファム
 27日(水)は株式会社高岡工業所です。どちらも機械系のお仕事ですが、なんとなく
 やっていることが想像できて知らないことがたくさんあるはず。詳細を知る
 チャンスです!!ぜひ聞いてみてください。

アサーション講座《全2回》 講師:辻岡 秀夫さん

12日(火)と14日(木) 13:30～16:30 @ソレイユさがみ セミナールーム2
 「アサーション」とは自分も相手も大切に表現を意味し、より良い人間関係を築く
 ためのコミュニケーションスキルの1つです。この講座はコミュニケーション力をつけ
 るための入門講座。職場で、学校で、家庭で…人間関係に悩む方はぜひご参加くだ
 さい。 ※全2回とも参加できる方対象

しごと力をみがこう!!(全8回中の最初の2回)

18日(月)・25日(月) 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。ホッとで仲間とともに就活スタ
 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》

1日目:21日(木) 13:30～16:30 @ソレイユさがみ セミナールーム2
 :職業適性検査(GATB)
 2日目:26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、その検査結果の解説を行う
 2日間のプログラムです。自分の適性や興味の自己理解を深め、お仕事探しの参考に
 受けてみてはいかがでしょうか。

シューカツ ハジメの一步! ～サポステ版『孫氏の兵法』～

27日(水) 13:30～15:30 講師:扇野 浩さん @ソレイユさがみ セミナールーム4
 約2500年前の中国に生まれた勝負の手引書「孫氏の兵法」。歴史的名著には現代
 の就活に生かせそ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

25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!

ブルーベリー大収穫祭

23日(土) 終日(詳細別途) @二ローネ

ちょっとホッと

8日(金)13:30～14:30 @ホッと

22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。8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。
 22日(金)はサポステの封入のお仕事をお手伝いしてもらいます。
 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✧

ハンドクラフト

18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。8月は『バスボム』を作り
 ます。バスボムって意外といろいろな小物を入れて作ることができます。お風呂に
 バスボムを入れたときをイメージしながら、オリジナルのバスボムを作りませんか??

Let's ピンポン

25日(月) 13:00～15:00 @サン・エールさがみはら多目的室B

まだ外が寒いかな??ということで、室内での運動プログラム♪動きやすい服装で
 飲み物・タオルも忘れずに✧

Let's 封入ボランティア

26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♪

ちょっとゆるトーク

29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?

～ほかふれチラシプロジェクト～

10月に行われる、相模原ボランティア協会主催のほかほかふれあいフェスタのチラシを
 作成するプロジェクトです。残りの2回を行います。 @ホッと

5回目:12日(火) 9:30～11:30

6回目:14日(木) 9:30～11:30

予備日:19日(火) 9:30～11:30

～食と農のプログラム～

8月はブルーベリー収穫祭です!!ここ数か月、実り多くなるようにお手入れしてきました。
 いよいよ収穫です!!頑張って収穫しましょう♪真夏の外作業になりますので、タオル、
 水分、日よけ、着替えなど暑さ対策を各自しっかりしていきましょう!!

ブルーベリー収穫

@二ローネ

8日(金)・15日(金)・22日(金)・28日(木):13:30～16:00(13:00ホッと集合)