



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
1 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!!③(8)	2 ホットと開所:9:00-16:00	3	4 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30(13:00ホットと集合) 秋冬野菜種まき(6) @ニローネ	5 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-16:00 @ホット こむぎプロジェクト	6
8 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!!④(8)	9 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホット(3)	10 13:30-15:30 シュカのトピ 「履歴書編」 @橋本公民館	11 ホットと開所:9:00-16:00	12 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホット 女子会	13 サポステ 休館日
15 サポステ休館日(敬老の日)	16 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホット ハンドクラフト(10) 13:30-16:30 サポステ説明会&簡易相談会 (6)@南区地域福祉交流ラウンジ	17	18 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホット 続・しごと力「電話編」 13:30-16:30(13:00ホットと集合) 白菜定植(6) @ニローネ	19 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-16:00 @ホット こむぎプロジェクト	20 サポステ 休館日
22 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!!⑤(8) 13:00-15:00 @ホット ちょっとゆるゲーム(10) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会 (3)	23 サポステ休館日(秋分の日)	24	25 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-15:30 @ホット 職業人講話 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	26 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-16:30(9:00ホットと集合) マルシェ準備 @ニローネ 13:30-14:30 @ホット ちょっとホット(3)	27 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 (50) @サン・エール
29 ホットと開所:9:00-12:00 9:30-11:30 @ホット しごと力をみがこう!!⑥(8) 13:00-15:00 @ソレイユ パラスポーツ 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会 (6)	30 ホットと開所:9:00-16:00	※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。			



✧ さがみはらサポステ 2025年9月プログラム紹介 ✧

しごと力をみがこう!!(全8回中の4回) 毎週月曜日: 9:30~11:30 @ホッと
就活をし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。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。ホッとで仲間ととも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

10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!!

続・しごと力『電話編』 18日(木) 13:00~15:00 @ホッと
「しごと力をみがこう!!」でパソコンが多少はできるようになったけど、いざ応募となると電話が怖い…とと思っている方いませんか??そんな方向けに電話の練習の場を設けました。練習とは言え、経験するのとならないのでは大違い!!まずは練習して少しでも不安を減らしてみませんか??

職業人講話 講師:公益財団法人 ハーモニセンター

25日(木) 13:30-15:30 @ホッと
今回は相模原麻溝公園ふれあい動物広場を運営されている公益財団法人ハーモニセンターの方にご登壇いただきます。どのような思いで活動をされているのか、職トレを受け入れてくださっている想いなどをお話していただきます。

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

22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~

まだまだ暑さが続きます。外作業ですので、タオル、水分、日よけ、着替えなど暑さ対策を各自しっかり行ってください。

秋冬野菜種まき 4日(木)13:30~16:30(13:00ホッと集合) @ニローネ
秋冬収穫に向けての種まきです。今年はどうな野菜を育てるかはお楽しみに!!

ちょっとホッと 9日(火)13:30~14:30 @サポステロビー
26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。9日はサポステで作業のお手伝いです。26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✧

女子会 12日(金) 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。9月は『パーソナルカラーを知ろう!!』。パーソナルカラーとは、自分の肌・髪・瞳・唇に調和する、似合う色のことです。自分に似合う色を知って、明るく過ごせるようにしてみませんか??

ハンドクラフト 16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。9月は『しおり作り』。しおりの中に入れてたい写真や絵などあったら持ってきてくださいね♪

ちょっとゆるゲーム 22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

25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♪

パラスポーツ 29日(月)13:00~15:00 @ソレイユさがみセミナールーム1
まだまだ暑いので、室内でできるパラスポーツを行います!!たまにTVなどで見ることはあっても自分がある機会はそうはないので、ぜひ参加してくださいね!!

~こむぎプロジェクト~

5日(金)・19日(金) 9:30~16:00 @ホッと
今月は収穫した小麦で試作会です!!エプロン・三角巾・マスクを忘れずに✧

白菜定植 18日(木)13:30~16:30(13:00ホッと集合) @ニローネ
冬野菜の1つである白菜。定植を行って冬に向けて育てていきましょう!!