



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。		1	2	3	4
			ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホット 女子会 13:30-16:30 @橋本公民館 職業適性・興味検査①(12)	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	サポステ休館日
6	7	8	9	10	11
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!!⑦(8)	ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @橋本公民館 職業適性・興味検査②(12) 13:30-16:30(13:00ホットと集合) 秋野菜管理(6) @ニローネ		ホットと開所:9:00-12:00 @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	ホットと開所:9:00-16:00 13:30-15:30 @ホット 前期ジョブワークショップ最終 報告会&後期ジョブワ説明会	サポステ休館日 9:00-16:30 ほかほかふれあいフェスタ @あじさい会館 ※詳細別紙
13	14	15	16	17	18
サポステ休館日(スポーツの日)	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 @橋本公民館 サポステ説明会&簡易相談会(6)		ホットと開所:9:00-16:00 13:30-14:30 @ホット ちょっとホット(3)	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	サポステ休館日
20	21	22	23	24	25
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!!⑧(8) 13:00-15:00 @橋本公民館 続・杖道を学ぼう!	ホットと開所: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)	13:30-15:30 シューカツのトリセツ 「面接対策編」 @橋本公民館	ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホット 続・しごと力「身だしなみ編」 13:30-16:30(13:00ホットと集合) さつまいも掘り(6) @ニローネ	10:00-16:30(9:30ホットと集合) マルシェ準備(6) @ニローネ	サポステ休館日 9:30-15:00 サンエール・マルシェ(3) @サン・エール
27	28	29	30	31	26
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!!①(8) 13:00-15:00 @ホット ちょっとゆるトーク(10) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	ホットと開所:9:00-16:00 13:30-15:00 @サポステ ちょっとホット(5)	13:30-15:30 シューカツのトリセツ 「面接実践編」 @橋本公民館	ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会(6)	ホットと開所:9:00-16:00	サポステ休館日 10:00～ 神明大神宮集合 橋本ハロウィン ボランティア @橋本商店街 ※詳細別紙

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.1 更新:2025年9月16日

✧ さがみはらサポステ 2025年10月プログラム紹介 ✧

職業適性・興味検査《全2回》

@橋本公民館 中会議室

1日目:2日(木) 13:30~16:30 :職業適性検査(GATB)
2日目:7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。

しごと力をみがこう!!(全8回中の最終2回+新規スタート1回目)

@ホッと

月曜日:6日・20日 9:30~11:30 新規スタート:27日(月) 9:30~11:30
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??

前期ジョブワークショップ最終発表会&後期ジョブワ説明会

10日(金)13:30~15:30@ホッと

今年6月からスタートしたジョブワークショップ。畑仕事で体力をつけたり、橋本七夕まつりでかき氷屋さんをやったり、職場体験や就職活動をしたり・・・と様々なことをここ4ヶ月ほどでやってきました。この4ヶ月で経験してきたことなど、参加者の思いなどもまとめて、発表します。

また、後期ジョブワークショップについて、4ヶ月間の内容について説明を行います。

シューカツのトリセツ『面接対策編』 講師:扇野 浩さん

22日(水) 13:30~15:30 @橋本公民館 小会議室

「バイトを始めたい!でも不安が・・・」という方向けの面接講座。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まさに「流浪の人」!たくさんのお話を基に語られる講座は実践的です!

続・しごと力『みだしなみ編』

23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、いざ応募して面接を受けることになったとき、どんな服装で面接に行けば良いの??と悩んでるあなた!!身だしなみ、学びませんか??面接で見た目からも良い印象を持ってもらう方法をGetしましょう!!

シューカツのトリセツ『面接実践編』 講師:扇野 浩さん

29日(水) 13:30~15:30 @橋本公民館 小会議室

知識として面接の受け方は学んだ。でも実際に面接を受けるとなると不安・・・面接は習うより慣れるもの。たくさん練習してお互いにアドバイスし合って、カラダで覚えてしまえば、いざ本番でも動いたり話せたりできるようになるかも?!

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

27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!!

秋野菜管理

7日(火)13:30~16:30(13:00ホッと集合) @二ローネ

秋野菜の収穫前に美味しくするための管理を行います。

さつまいも掘り

23日(木)13:30~16:30(13:00ホッと集合) @二ローネ

その名の通り、さつまいもの収穫です!!今年の出来はどうでしょうか??

女子会

2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。10月は『ミーティング』。この先の数か月で何をやるかを話し合う回です。飲み物やお菓子などを持ってきてもいいですよ!!

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

9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。

ハンドクラフト

14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。今月は『ランタン作り』。ハロウィンにちなんだデザインでも、自分の好きなデザインでも何でもOK!!思い思いのデザインでランタンを作ってみませんか??

ちょっとホッと

16日(木)13:30~14:30

@ホッと

28日(火)13:30~15:00

@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。16日は先輩利用者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。28日はサポステで事務のお手伝いをしてもらいますよ!!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!!

続・杖道を学ぼう!!

20日(月)13:00~15:00

@橋本公民館 大会議室

7月に好評だった杖道。リクエストにお答えして、また神道夢想流杖道三段の講師が全身を大きく使った動きを教えてくださいますよ!!

Let's 封入ボランティア

21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

27日(月) 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?

~こむぎプロジェクト~

3日(金)・17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!!

~食と農のプログラム~

まだまだ暑さが予想されます。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参加してください!!

サンエール・マルシェ 準備:24日(金)10:00~16:30(9:30ホッと集合) @二ローネ

販売:25日(土)9:30~15:00

@サン・エール前

二ローネ(相模原市緑区葦根尾)で収穫した野菜を販売するこのプログラム。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!!