



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	
3	サポステ休館日(文化の日)	4	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(6) 13:00-15:00 @ホッと 続・しごと力「社会人基礎講座」	5	13:30-15:30 就活トライアル説明会 @杜のホール	6	ホッと開所:9:00-16:00	7	9:30-16:00(9:00ホッとと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ	8	サポステ休館日
10		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(6)	11	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 13:30-15:30(12:30ホッとと集合) 里芋収穫(6) @ニローネ 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(3)		12		13	ホッと開所:9:00-12:00 9:30-11:30 @ホッと 就活トライアル-履歴書作成 13:00-15:00(12:30橋本駅集合) 女子会 @南町田	14	9:30-16:00(9:00ホッとと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ 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	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!!④(6) 13:00-15:00 @ルネサンス橋本 フットサル 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	18	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	19		20		ホッと開所:9:00-16:00 時間未定 @各体験場 就活トライアル-職場体験	21	ホッと開所:9:00-16:00 時間未定 @各体験場 就活トライアル-職場体験 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10) 13:15-14:30 @サポステ オンライン企業説明会※詳細別紙	22
24	サポステ休館日(振替休日)	25	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ソレイユ 就活トライアル-ふり返り 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)	26			27	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 13:30-15:30(12:30ホッとと集合) ゆず収穫(6) @ニローネ 13:30-16:30 @橋本公民館 サポステ説明会&簡易相談会(6)	28	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-16:30(9:00ホッとと集合) マルシェ準備 @ニローネ	29
				※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。							

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10月20日

★ さがみはらサポステ 2025年11月プログラム紹介 ★

しごと力をみがこう!!(全8回中の3回)

4日(火)・10日(月)・17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??

続・しごと力『社会人基礎講座編』 4日(火) 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、社会人として最低限必要なことってなんだろう??自分って社会人の基礎って身につけているんだろうか??そんな不安のある人向けの講座です!!プラナの方いらして社会人の基礎を教えてくださいませよ!

就活トライアル(シュートラ)

説明会 5日(水) 13:30-15:30 @社のホールはしもとセミナールーム1
企業研究 11日(火) 9:30-11:30 @ホッと
履歴書作成 13日(木) 9:30-11:30 @ホッと
職場体験 20日(木)・21日(金) 時間は各体験場による @各体験場
ふり回り 25日(火) 9:30-11:30 @ソレイユさがみ セミナールーム4
お礼状作成 27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?!

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

17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!

オンライン企業説明会 21日(金) 13:15～14:30 @サポステロビー
神奈川労働局主催のオンライン企業説明会。今回はサポステの地元相模原市緑区にある企業、株式会社旭商会です!!廃棄物処理のエキスパートの企業さんで、設備清掃から廃棄物選別やりサイクルまで幅広く行っているそうです。企業の方に詳しく内容を聞く、絶好の機会ですよ!!

～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。

ちょっとホッと 11日(火)13:30～14:30 @サポステロビー
25日(火)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。11日はサポステで作業のお手伝いです。25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 13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。11月は『食べ歩き企画!!町田クラベリーモール★』です。最新のスイーツにはどんなものがあるのでしょうか??お気に入りのものが見つかるといいですね!

フットサル

17日(月)13:00～15:00(15分前にルネサンス橋本1F集合) @ルネサンス橋本
久々のフットサルです!上手下手関係なく、一心にボールを追いかけるのも悪くないですよ!動きやすい服装で、タオル・飲み物・着替えを忘れずに!!

ハンドクラフト 18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。11月は『パステルアート』。普段使わないパステルで柔らかな絵を描きませんか??

ちょっとゆるゲーム 21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!

Let's 封入ボランティア

25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!

～こむぎプロジェクト～

7日(金) 9:30～16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
来年6月の収穫に向け、新たに種を撒く時期になりました。しっかりと土づくりをして、実り多くなるように作業しましょう!!

14日(金) 9:30～16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ
いよいよ種まきです!!来年の収穫を願いながら、種まきをしてください!!

里芋収穫 11日(火)13:30～15:30(12:30ホッと集合) @ニローネ
実りの秋!!今年の里芋の出来はどうでしょうか??楽しみです★

ゆず収穫 27日(木)13:30～15:30(12:30ホッと集合) @ニローネ
実りの秋、収穫祭★ジャムを作るためにもたくさん収穫してください!!