



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 @ホットと しごと力をみがこう!!⑤(6) 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査①(12)	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 @ソレイユ 職業適性・興味検査②(12) 13:30-15:30(12:30ホットと集合) 白菜収穫(6) @ニローネ	5 9:30-16:00(9:00ホットと集合) こむぎプロジェクト @ニローネ 13:15-14:30 @サポステ オンライン企業説明会(5)	6 サポステ 休館日
8 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホットと しごと力をみがこう!!⑥(6) 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会 (6)	9 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホットと ハンドクラフト(10) 13:00-15:00 @ホットと 職業人講話	10	11 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-12:00 @ホットと キムチづくり 13:30-14:30 @ホットと ちょっとホットと(3)	12 ホットと開所:9:00-16:00 10:00-16:30(9:30ホットと集合) マルシェ準備 @ニローネ 12:30-14:00 @ホットと 続・しごと力「雑談練習編」①(6) 14:30-16:00 @ホットと 続・しごと力「雑談練習編」②(6)	13 サポステ 休館日 サンエール ・マルシェ @サン・エール
15 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホットと しごと力をみがこう!!⑦(6) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	16 ホットと開所:9:00-16:00	17 13:30-15:30 シューカツ ハジメの一步 @ソレイユ	18 10:00-12:00 @東林間商店街 ウォーキングボランティア① 13:30-15:30 @東林間商店街 ウォーキングボランティア② 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会(6)	19 9:30-16:00(9:00ホットと集合) こむぎプロジェクト& ブルーベリー剪定 @ニローネ 13:30-15:00 @サポステ ちょっとホットと(5)	20 サポステ 休館日
22 ホットと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ホットと しごと力をみがこう!!⑧(6) 13:00-15:00 @ホットと ちょっとゆるトーク(10)	23 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホットと 女子会 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	24	25 ホットと開所:9:00-16:00	26 ホットと開所:9:00-16:00 10:00-15:00 @ホットと いいコトし隊特別編 一ホットと大掃除!!	27 サポステ 休館日

※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。



12月27日(土)～新年1月4日(日)は年末年始のため、さがみはらサポステは閉館となります。この期間に電話やメールでお問い合わせいただいても対応は1月5日(月)以降となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



X(旧Twitter)
やってます!!
↓↓見てね!!↓↓



★ さがみはらサポステ 2025年12月プログラム紹介 ★

しごと力をみがこう!!(全8回中の後半4回) 毎週月曜日:9:30~11:30 @ホッと
就活を試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??

職業適性・興味検査《全2回》 @ソレイユさがみ セミナールーム2
1日目:1日(月) 13:30~16:30 :職業適性検査(GATB)
2日目:4日(木) 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。

オンライン企業説明会
神奈川労働局主催のオンライン企業説明会。今回は建物共用部の清掃を主に行っている
大和ライフウィズ株式会社です。仕事内容を詳しく聞くことができる機会です。ぜひ聞いて
みてください!!

職業人講話 9日(火) 13:00~15:00 @ホッと
今回お話しいただくのは、毎月ハンドクラフトの講師をしていただいている「川上暁子」さん。
カリリストとして活動されている川上さんはどのような経緯で、どのように思われて現在
のようなご活躍をされているのでしょうか。じっくりとお話しいただきます。

続・しごと力[雑談練習編]①② 12日(金)①12:30~14:00②14:30~16:00 @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、実際仕事を始めると
人との関わりでお話をしないといけない場面が出てきます。一口に雑談と言っても何を話せ
ばいいの??どう話を続けたいの??話すのが苦手でも話さないといけない場面になった
ときのために、今から練習しませんか??※①②は同じ内容です。どちらかを受けてください。

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会
15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!!

シューカツ ハジメの一步! ~サポステ版『孫氏の兵法』~ 講師:扇野 浩さん
17日(水) 13:30~15:30 @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??

~食と農のプログラム~

寒くなってきました。畑での作業のときは、寒さ対策も忘れずに!!寒くても水分は大事ですよ!!
白菜収穫 4日(木)13:30~16:30(12:30ホッと集合) @二ローネ
冬野菜の代表格、白菜を収穫しますよ!!
キムチ作り 11日(木) 9:30~12:00 @ホッと
4日に収穫した白菜を使つてのキムチ作りです。出来上がりが楽しみです!!

ハンドクラフト 9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『クリスマスオーナメント』。
少しでもクリスマスの雰囲気味わいながら、オリジナルのオーナメントを作りましょう★

ちょっとホッと 11日(木)13:30~14:30 @ホッと
19日(金)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。11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。19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★

ウォーキングボランティア①② 18日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
①・②ともに東林間駅改札前集合⇒現地解散 @東林間商店街
毎年東林間商店街から依頼されているボランティア。商店街の新年カレンダーを
東林間地域にポスティングします。動きやすい服装で、水分、タイルを忘れずに★

ちょっとゆるトーク 22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?

女子会 23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。12月は『推しを語ろう!』です。
何かを推す気持ちは一緒です!!ほかの人の推しを聞いて自分もハマってしまうかもしれ
ませんよ?!わいわい語りましょう★

Let's 封入ボランティア
23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♪

いいコトし隊! 特別編-ホッと大掃除!! 26日(金)10:00~15:00 @ホッと
2025年も残りわずか。新年を迎えるにあたり、1年皆さんの活動拠点として頑張っ
てくれたホッとを、感謝の気持ちできれいにしましょう★

~こむぎプロジェクト~

11月に種まきをしたので、その後の作業を行っていきます。
5日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @二ローネ
午前中は畑での作業となります。午後は焼き芋をしますよ!!
19日(金) 9:30~16:00(9:00ホッと集合) @二ローネ
小麦の手入れもしますが、来年の収穫に向けたブルーベリーの剪定も行います。
お昼はピザを作ります。ピザに乗せたい具材を1人一品持ってきてください!!

サンエール・マルシェ 準備:12日(金)10:00~16:30(9:30ホッと集合) @二ローネ
販売:13日(土)9:30~15:00 @サン・エール前
二ローネ(相模原市緑区荏根尾)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
こともできるし、販売の体験もできる機会です!!