



# 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
5 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	6 ホッと開所:9:00-16:00	7	8 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-14:30 @サポステ ちょっとホッと(3)	9 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @橋本公民館 サポステ説明会&簡易相談会(6)	10 サポステ休館日
12 サポステ休館日(成人の日)	13 10:00-12:00 @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	14	15 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	16 9:30-16:00(9:00ホッとと集合) 餅つき @二ローネ	17 サポステ休館日
19 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 13:00-15:00 @ルネサンス橋本 フットサル	20 ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホッと 女子会 13:30-15:30(12:30ホッとと集合) ブルーベリー剪定&焼き芋(6) @二ローネ	21	22 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと 続・しごと力「街の求人を見に行こう!!」	23 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3)	24 サポステ休館日
26 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 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10) 13:30-16:30 @HW相模原 サポステ説明会&簡易相談会(6) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	27 ホッと開所: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) 13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座① 13:30-15:30(12:30ホッとと集合) ブルーベリー剪定&焼き芋(6) @二ローネ	28 13:30-15:30 シューカツのトリセツ 『履歴書編』 @橋本公民館	29 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @ソレイユ アサーション講座②	30 ホッと開所:9:00-16:00	31 サポステ休館日 10:00-11:30 家族セミナー(50) @ソレイユ 10:00-15:30 ホッと文化祭!! @ソレイユ ※詳細別紙

※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。  
※ホッと開所時間は都合により変更となる場合があります。

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



## ～年始のお休み～

1月1日(木)～4日(日)は年始のためさがみはらサポステは閉館しています。この期間に電話やメールなどお問い合わせいただいても対応は5日(月)以降となりますので、予めご了承ください。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 2026年1月プログラム紹介 ✧

### しごと力をみがこう!!(全8回中、最初の3回)

5日(月)・19日(月)・26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「街の求人を見に行こう!!」 22日(木) 13:00～15:00 @ホッと  
街を歩いていると、店舗に求人情報が貼っていることがいること、皆さん気づいていますか??今回はサポステ・ホッとがある橋本商店街を歩いて、どんな求人があるか探してみませんか??その中に気になる求人があるかもしれませんよ?!どんな求人があったか情報共有もぜひしてみましょう!!

### ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

26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!

### アサーション講座《全2回》 講師:辻岡 秀夫さん ※全2回とも参加できる方対象

27日(火)と29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することを意味し、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。今回はまず関係維持型アサーションを学び、それを踏まえてよい関係を保つアサーションを学ぶ機会です。人間関係で不安があったり、悩む方はぜひご参加ください。

### シューカツのトリセツ『履歴書編』 講師:扇野 浩さん

28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!!

## ～食と農のプログラム～

### 餅つき 16日(金)9:30～16:00(9:00ホッと集合) @ニローネ

まずは小麦の麦踏みを行います。そのあとに餅つきをして新年気分を味わいましょう!!  
どんと焼きもするので、つきたてのお餅を焼くのもいいですね♪

### ちょっとホッと 8日(木)13:30～14:30 @サポステロビー

23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。8日はサポステで作業のお手伝いです。23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✧

### 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

13日(火) 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 15日(木) 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。1月は『自作カレンダー』。新年が始まりましたし、自作カレンダーで今年1年を過ごすのもいいですね!!

### フットサル

19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ね♪動きやすい服装で、タオル・飲み物・着替えを忘れずに!!

### 女子会 20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。1月は『メイク講座✧』。自分に合ったメイク方法って意外と知らなかったりしますよね?!講師の方が直々に教えてくださるなかなかないチャンス、ぜひ参加してくださいね♪

### ちょっとゆるゲーム 26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

27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♪

### ブルーベリー剪定&焼き芋

20日(火)・27日(火) 13:30～15:30(12:30ホッと集合) @ニローネ  
夏に収穫をするブルーベリーですが、寒いこの時期のお手入れがとても重要です!!  
寒い中作業したあとは、体を温めるために焼き芋を食べましょう✧