



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

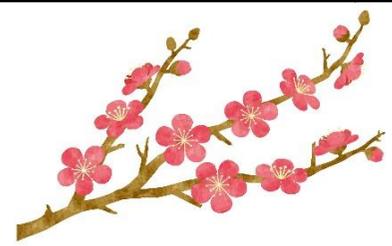


月 火 水 木 金 土

2 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!!④(6) 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査①(12)	3 ホッと開所:9:00-16:00	4	5 ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホッと 女子会 13:30-16:30 @ソレイユ 職業適性・興味検査②(12)	6 ホッと開所:9:00-16:00	7 サポステ 休館日
9 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!!⑤(6) 13:30-14:30 @ホッと ちょっとホッと(3) 13:30-16:30 @ソレイユ サポステ説明会&簡易相談会(6)	10 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	11 サポステ休館日 (建国記念の日)	12 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-15:30(12:30ホッと集合) ブルーベリー剪定&焼き芋(6) @二ローネ	13 ホッと開所:9:00-11:00 13:30-15:30(12:00JR古淵駅集合) ウォーキング&職業人講話 @相模原麻溝公園ふれあい広場	14 サポステ 休館日
16 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!!⑥(6) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&合同相談会(3)	17 ホッと開所:9:00-12:00 13:00-16:00(12:00ホッと集合) いいコトし隊特別編-菜の花畑の お手入れ @城山スタジオ	18 13:30-15:30 シューカツのトセツ 『面接対策編』 @橋本公民館	19 ホッと開所:9:00-16:00 14:00-16:30 @ソレイユ 続・しごとカ-企業ゆるトーク (20) ※別紙参照	20 9:30-16:00(9:00ホッと集合) 麦踏み&みそ開封 @二ローネ 13:30-15:00 @サポステ ちょっとホッと(5)	21 サポステ 休館日
23 サポステ休館日(天皇誕生日)	24 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!!⑦(6) 13:00-16:00 @ホッと みそ作り 13:00-15:30 @あじさい会館 Let's 封入ボランティア(5)	25 13:30-15:30 シューカツのトセツ 『面接実践編』 @橋本公民館	26 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるトーク(10) 13:30-15:30(12:30ホッと集合) ブルーベリー剪定&焼き芋(6) @二ローネ	27 ホッと開所:9:00-16:00 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	28 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。



X(旧Twitter)
やってます!!
↓↓見てね!!↓↓



✧ さがみはらサポステ 2026年2月プログラム紹介 ✧

しごと力をみがこう!!(全8回中の途中4回)

@ホッと

2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火) 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:2日(月) 13:30~16:30

:職業適性検査(GATB)

2日目:5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。

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

16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!

シューカツのトリセツ『面接対策編』 講師:扇野 浩さん

18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!

シューカツのトリセツ『面接実践編』 講師:扇野 浩さん

25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?!

ウォーキング&職業人講話 講師:鈴木 真さん

13日(金) 13:30~15:30(12:00JR古淵駅改札口前集合) @相模原麻溝公園

今回は講師の方のお話を聞くために、こちらから出向いて行くことにしました!!みんなで歩いて相模原麻溝公園ふれあい広場に向かいますよ!!水分を忘れずに!!講師は、公益財団法人ハーモニセンターの相模原麻溝公園ふれあい広場場長の鈴木さん。このお仕事に就いたきっかけや想いなどをお話しいたします。

女子会

5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。2月は『ミーティング』です。自分一人じゃできないことも、仲間と共にならなければならないこともあります。みんなで意見を出し合って、3月以降にやる内容を決めていきましょう!!

ちょっとホッと

9日(月)13:30~14:30

@ホッと

20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。9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。20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✧

ハンドクラフト

10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『水引作り』。祝儀袋などについている水引を自分で作ることはなかなかないので、オリジナルの水引+封筒を作ってみませんか??

いいコトし隊特別編一菜の花畑のお手入れ

@城山スタジオ

17日(火) 13:00~16:00(12:00ホッと集合)

さがみはらサポステの割と近いところに、コスプレやポートレートの撮影ができる場所があるんです!!そこには菜の花畑もあり、これからのシーズンに向けてお手入れをしなければならぬんだそう。そのお手伝いをみんなでやりませんか??

撮影スタジオに行くチャンスでもありますよ!!

※長靴持参、または予約の際に靴サイズを教えてください。汚れても大丈夫な服装で!!

Let's 封入ボランティア

24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

26日(木) 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。ちょっと、ゆるっとお話しませんか?

~食と農のプログラム~

2月の農作業は冷えます!暖かくして参加してくださいね!!水分も忘れずに!!

ブルーベリー剪定&焼き芋

@二ローネ

12日(木)・26日(木) 13:30~16:30(12:30ホッと集合)

夏に収穫するブルーベリー。寒いこの時期に剪定作業をして実り良いものにする大事な作業です。作業が終わったら、暖かい焼き芋をどうぞ✧

麦踏み&みそ開封

20日(木)9:30~16:00(9:00ホッと集合)

@二ローネ

昨年11月に種まきした麦。根張りをよくするために麦の芽を踏みます。その作業が終わったら、昨年漬けたみそを開封しますよ!!どんな出来か、楽しみです!!

みそ作り

24日(木) 13:00~16:00

@ホッと

今年もみそ作りをしますよ!!興味のある方はぜひ参加してくださいね!!