



# さがみはら若者サポートステーション

## 2026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	
<p>※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。</p>						
			<p>X(旧Twitter) やってます!! 見てね!!</p> 		<p>1 ホッと開所:9:00-16:00</p>	<p>2 サポステ休館日</p>
			<p>4 サポステ休館日(みどりの日)</p>	<p>5 サポステ休館日(こどもの日)</p>	<p>6 サポステ休館日(振替休日)</p>	<p>7</p>
<p>11 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)</p>	<p>12 ホッと開所:9:00-12:00 10:00-12:00(9:30ホッとと集合) ひまわり畑ボランティア(10) @城山スタジオ 13:00-15:00 @ホッと 女子会</p>	<p>13</p>	<p>14 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと 前期ジョブワークショップ 説明会</p>	<p>15 ホッと開所:9:00-12:00 13:30-16:30 サポステ説明会&amp;簡易相談会(6) @ユニコムプラザ</p>	<p>16 サポステ休館日</p>	
<p>18 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)</p>	<p>19 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)</p>	<p>20</p>	<p>21 ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ちょっとゆるゲーム(10)</p>	<p>22 ホッと開所:9:00-16:00 10:00-16:00(9:30ホッとと集合) マルシェ準備(6) @二ローネ</p>	<p>17(日) サポステ休館日 時間・詳細別途 スプリングフェスボラ</p>	
<p>25 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) 14:00-16:30 @サポステ HWガイダンス&amp;合同相談会(3)</p>	<p>26 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)</p>	<p>27 13:30-15:30 シュカツのトリセツ「履歴書編」(8) @橋本公民館</p>	<p>28 ホッと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 サポステ説明会&amp;簡易相談会(6) @ソレイユさがみ</p>	<p>29 ホッと開所:9:00-16:00</p>	<p>23 サポステ休館日 9:00-15:00 サンエール・マルシェ(3) @サン・エール 9:30-11:30 家族セミナー(30) @サン・エール</p>	
<p>30(土) サポステ休館日</p>					<p>31(日) サポステ休館日 時間・詳細別途 福祉カーゴバルボランティア</p>	

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

# ★ さがみはらサポステ 2026年5月プログラム紹介 ★

## しごと力をみがこう!!(最初の3回)

@ホッと

毎週月曜日:11日・18日・25日 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説明会

14日(木)13:00~15:00

@ホッと

ジョブワークショップは仕事をするために必要な体力づくりをしたり、自分たちで企画して実行してみたり・・・と継続的に参加して社会に出るための準備をするプログラムです。まずは内容を知ることから始めてみませんか??

## ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

25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『履歴書編』 講師:扇野 浩さん

27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!!

## ひまわり畑ボランティア

12日(火)10:00~12:00(9:30ホッと集合)

@城山スタジオ

撮影スタジオのひまわり畑で夏に向けて肥料撒きをお手伝いします。汚れても大丈夫な服装で来てください。現地で着替えることもできます。水分やタオルも忘れずに!!

## 女子会

12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。5月は『カードゲーム+ミリしら(1mmも知らない)』。カードゲームをしたり、ミリしら(全然知らない物語やキャラクターを自由に推測したりして、その勝手な創作を楽しむゲーム)をゆるっと楽しめますよ!!お菓子・飲み物は持ち込み自由です★

## ハンドクラフト

19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。5月は『こむぎねんど』をやりますよ!!ねんどなんて小さい頃以来やってない方たくさんいますよね?!今だったら何を作りますか??久々にコネコネしていませんか??

## ちよっとゆるゲーム

21日(木) 13:00~15:00

@ホッと

ちよこっとゆる〜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

26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!

## ~食と農のプログラム~

暑くなってきます。天候によりけり暑さ対策をしてくださいね!!水分、タオルや帽子、着替えも忘れずに★

## こむぎ除草作業+お菓子作り

8日(金)10:00~16:00(9:30ホッと集合)

@ニローネ⇒ホッと

来月には収穫を迎える小麦。実りを良くするために除草作業をしますよ!!作業が終わったら、ホッとに戻ってきて小麦を使ったお菓子作りをしますよ!!

## サンエール・マルシェ

準備:22日(金)10:00~16:00(9:30ホッと集合) @ニローネ

販売:23日(土)9:00~15:00

@サン・エール前

ニローネ(相模原市緑区葦尾根)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きるし、販売の体験もできる機会です!!