



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
※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。			1	2	3
		ホッと閉所	ホッと開所:9:00-16:00 時間未定 @各体験場 就活トライアル-職場体験日	ホッと開所:9:00-16:00 9:30-11:30 @ソレイユ 就活トライアル-振り返り会	サポステ休館日
6	7	8	9	10	11
ホッと開所:9:00-16:00 10:30-12:00 @シルバータウン いいコトし隊-シルバータウン 花壇お手入れボランティア	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	ホッと閉所	ホッと閉所 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	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-16:00(12:30ホッと集合) じゃがいも収穫(6) @二ローネ	サポステ休館日
13	14	15	16	17	18
ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ソレイユ ゆる太極拳 13:30-16:30 サポステ説明会&簡易相談会 (6) @ソレイユさがみ	ホッと開所:9:00-12:00 13:00-15:00 @ホッと 女子会	ホッと閉所	ホッと開所:9:00-16:00	ホッと開所:9:00-16:00	サポステ休館日
20	21	22	23	24	25
サポステ休館日(海の日)	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	ホッと閉所	ホッと開所:9:00-16:00 13:30-15:00 @サポステロビー ちょっとホッと(5)	ホッと開所:9:00-16:00 10:00-16:00(9:30ホッと集合) マルシェ準備 @二ローネ	サポステ休館日 9:00-15:00 サン・エール マルシェ @サン・エール
27	28	29	30	31	
ホッと開所:9:00-16:00 14:00-16:30 @サポステロビー HWガイダンス&合同相談会(3)	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)	ホッと閉所	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 ちょっとゆるゲーム(10) 13:30-16:30 サポステ説明会&簡易相談会 (6) @ソレイユさがみ	ホッと開所:9:00-16:00 13:00-16:00(12:30ホッと集合) ブルーベリー管理(6) @二ローネ	X(旧Twitter) やってます!! ↓↓見てね!!↓↓

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.1 更新:2026年6月12日

★ さがみはらサポステ 2026年7月プログラム紹介 ★

就活トライアル(シュートラ) ※2026年6月からの連続プログラムのため途中参加はできません

職場体験 2日(木) 時間は各体験場による @各体験場
ふり返り 3日(金) 9:30-11:30 @ソレイユさがみ セミナールーム4
お礼状作成 7日(火) 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日体験そ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はないですよ?!

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会

27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!

～食と農のプログラム～

暑い時期になりました。暑さ対策は必ず準備してきてくださいね!!

じゃがいも収穫 10日(金) 13:00-16:00(12:30ホッと集合) @ニローネ
3月に植えたじゃがいもも収穫の時期になりました!!今年の出来栄えはどうでしょうか??
たくさん採れるといいですね♪

ブルーベリー管理 31日(金) 13:00~16:00(12:30ホッと集合) @ニローネ
毎年8月恒例のブルーベリー狩りが迫ってきました。収穫前の最後の剪定作業などをします。
出来栄えによっては収穫もするかもしれません。

いいコトし隊-シルバータウン花壇お手入れ

@シルバータウン

6日(月) 10:30~12:00(10:00JR古淵駅改札前集合)
6月に見学にも行かせていただいたシルバータウン。中庭にある花壇のお手入れをして欲しいと依頼がありました。まずは除草作業をしたいと思います。暑いかもしれませんが各自水分とタオル、着替えを持ってくるください。

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

9日(木) 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。

ゆる太極拳

13日(月)13:00~15:00 @ソレイユさがみセミナールーム1

「太極拳」とは、東洋哲学の「太極思想」を取り入れた中国発祥の伝統武術とのこと。
ゆったりとした全身運動により、体幹強化や自律神経のバランスを整える健康法として
世界で親しまれているそうです。そんな太極拳を見よう見真似でゆる～くやりませんか??

女子会

14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。7月は『ちくわの中に何か入れる
選手権』をやります。定番だときゅうりやツナ、チーズなどがありますが、あなたなら何を
入れますか??ちくわの穴に入れたい具材を持ってくるくださいね!!

ハンドクラフト

21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『スクラッチアート』をや
りますよ!!スクラッチアートは集中してやるとリラックス効果やストレス解消も期待できるんだ
そうですよ!!自分一人ではなかなかやらないと思うので、ぜひ参加してみてくださいね♪

ちよっとホッと

23日(木)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。今回はサポステの事務
のお手伝いをしてもらいますよ!!もくもくと作業ができる機会です。

Let's 封入ボランティア

28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♪

ちよっとゆるゲーム

30日(木) 13:00~15:00 @ホッと

ちよっとゆる～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♪