



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
	1 ホットと開所:9:00-16:00 13:30-16:30 @橋本公民館 アサーション講座①(12)	2 ホットと閉所	3 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-16:00(12:30ホットと集合) たくあん用大根種まき(6) @二ローネ 13:30-16:30 @橋本公民館 アサーション講座②(12)	4 ホットと開所: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	5 サポステ 休館日 ホットと閉所
7 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!!③(6)	8 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ゲームセンター 女子会	9 ホットと閉所	10 ホットと開所:9:00-16:00	11 ホットと開所:9:00-16:00	12 サポステ 休館日 ホットと閉所
14 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!!④(6)	15 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホットと ハンドクラフト(10)	16 ホットと閉所	17 ホットと開所:9:00-12:00 13:30-15:30 @橋本公民館 ゆるストレッチ(15)	18 ホットと開所:9:00-12:00 13:00-16:00(12:30ホットと集合) キムチ用白菜定植(6) @二ローネ	19 サポステ 休館日 ホットと閉所
21 ホットと閉所 サポステ休館日(敬老の日)	22 ホットと閉所 サポステ休館日(国民の休日)	23 ホットと閉所 サポステ休館日 (秋分の日)	24 ホットと開所:9:00-16:00 13:00-15:00 @ホットと 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	25 ホットと開所:9:00-16:00 10:00-16:00 マルシェ準備 @二ローネ	26 サポステ 休館日 ホットと閉所 9:00-15:00 サン・エール マルシェ @サン・エール
28 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) 14:00-16:30 @サポステロビー HWガイダンス&合同相談会(3)	29 ホットと開所: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)	30 ホットと閉所 13:30-15:30 シュ・カツのトリセツ 「履歴書編」 @ソレイユ	※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!!↓↓

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.2 更新:2026年8月28日

★ さがみはらサポステ 2026年9月プログラム紹介 ★

アサーション講座《全2回》 講師:柳 倫之さん・矢盛 晶さん ※全2回参加できる方対象
1日(火)と3日(木) 13:30~16:30 @橋本公民館中会議室
「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。今回はまず問題解決型アサーションを学びます。人間関係で不安があったり、悩んでいる方はぜひご参加ください!!

しごと力をみがこう!!(全8回中、途中の3回) ※全8回参加できる方対象
7日(月)・14日(月)・28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??

ハローワーク(HW)ガイダンス&合同相談会
28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
30日(水) 13:30~15:30 @ソレイユさがみ セミナールーム3
「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よ!!

～食と農のプログラム～

まだまだ暑い時期です。暑さ対策を怠らずに参加してくださいね!!

たくあん用大根の種まき
3日(木) 13:00~16:00(12:30ホッと集合) @ニローネ
皆さん自分で漬けたたくあんを食べたいと思いませんか??今回は大根を育てるところから皆さんに参加してもらおうと思います。

キムチ用白菜定植
18日(金) 13:00~16:00(12:30ホッと集合) @ニローネ
今年の冬もキムチを漬けようと思っています。それなら白菜を育てるところからやった方がキムチができて上がったときに喜びも一入になるかも

女子会 8日(火) 13:00~15:00 @ゲームセンター
毎月、女子だけで様々なことをやっているプログラム。9月は『ゲームセンターへ行こう!!』です。普段ゲームセンターに行きますか??行ったら何をよくやりますか??参加者それぞれの楽しみ方が違うかもしれません。そんなことも共有しながら楽しみましょう!!

ハンドクラフト 15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『ブックカバーを作ろう!!』です。自分で作るブックカバーをお気に入りの本に被せるもよし、普段使いとして作るもよし。ブックカバーを作ることであまり馴染みのない本に触れる機会になるかもしれませんよ?!

ゆるストレッチ 17日(木)13:30~15:30 @橋本公民館大会議室
肩こり、腰痛、ストレートネック…普段スマホやゲーム、などのデジタル機器に多く触れてこのようなカラダの症状が出ている人がいるのではないのでしょうか??そんなあなた向けのストレッチを学ぶ機会ですよ!!外部講師の方にしっかりとストレッチを学んで、健康なカラダを維持できるようにしてみませんか??血圧測定も体験できますよ!!

ちょっとゆるゲーム 24日(木) 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のなので、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
29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♪