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

X(旧Twitter)
やってます!!
⇊見てね!!⇊

※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。

月	火	水	木	金	土
			1 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)	2 ホッと開所：9:00-16:00	3 サポステ休館日 ホッと閉所
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!!⑥(6) 13:30-16:30 @橋本公民館 職業適性・興味検査①(8)	6 ホッと開所：9:00-12:00 13:00-15:00 @ホッと 女子会	7 ホッと閉所 13:30-16:30 サポステ説明会＆簡易相談会(6) @橋本公民館	8 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	9 ホッと開所：9:00-12:00 13:00-16:00(12:30ホッと集合) 秋冬野菜管理(6) @ニローネ 13:30-16:30 @橋本公民館 職業適性・興味検査②(8)	10 サポステ休館日 ホッと閉所 詳細別紙 ほかほかふれあいフェスタボランティア @あじさい会館 詳細別紙 商品券販売ボランティア @橋本商店街
12 ホッと閉所 サポステ休館日(スポーツの日)	13 ホッと開所：9:00-16:00 13:00-15:00 @ホッと ハンドクラフト(10)	14 ホッと閉所	15 ホッと開所：9:00-16:00 10:00-11:30(9:30古淵駅集合) 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 @シルバータウン	16 ホッと開所：9:00-16:00 13:30-15:30 @ホッと 前期ジョブワ最終発表会＆後期ジョブワ説明会	17 サポステ休館日 ホッと閉所
19 ホッと開所：9:00-12:00 9:30-11:30 @ホッと しごと力をみがこう!!⑦(6) 13:00-15:00 @橋本公民館 Let's ピンポン！	20 ホッと開所：9:00-16:00	21 ホッと閉所 13:30-15:30 ｼｭｰｶﾂのﾄﾘｾﾂ「面接対策編」 @橋本公民館	22 ホッと開所：9:00-16:00 13:30-16:00 @橋本公民館 職業人講話(6人×2回)	23 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(6) @ニローネ	24 サポステ休館日 ホッと閉所 9:00-15:00 サン・エールマルシェ(3) @サン・エール 25(日) サポステ休館日 ホッと閉所
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!!⑧(6) 14:00-16:30 @サポステロビー 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)	28 ホッと閉所 13:30-15:30 ｼｭｰｶﾂのﾄﾘｾﾂ「面接実践編」 @橋本公民館	29 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) 13:30-16:30 サポステ説明会＆簡易相談会(6) @ソレイユさがみ	30 ホッと開所：9:00-12:00 13:00-16:00(12:30ホッと集合) さつまいも掘り(6) @ニローネ	詳細別途 橋本ﾊﾛｳｨﾝﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ 31 サポステ休館日 ホッと閉所

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

Vol.2　更新：2026年9月18日

✨ さがみはらサポステ 2026年10月プログラム紹介 ✨

しごと力をみがこう!!(全8回中、最後の3回)

※全8回参加できる方対象

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4

1日目:5日(月)　13:30～16:30　:職業適性検査(GATB)
2日目:9日(金)　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。

前期ジョブワークショップ最終発表会＆後期ジョブワークショップ説明会

16日(金)　13:30～15:30　@ホッと

6月からスタートした前期ジョブワークショップ。畑仕事で体力をつけたり、橋本七夕まつりでかき氷屋をやったり、職場体験や就職活動をしたり･･･と様々なことをこの4ヵ月ほどでやってきました。経験してきたことや参加者の思いなどをまとめて発表します。また、最後には後期ジョブワークショップについての詳細な説明会を行います。

シューカツのトリセツ『面接対策編』 講師:扇野 浩さん

21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正に「流浪の人」!!たくさんの経験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

28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?!

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くださいます。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ね！

マルシェ準備＆サンエール・マルシェ

準備:23日(金)　10:00～16:00(9:30ホッと集合)　@ニローネ
販売:24日(土)　9:00～15:00　@サン・エールさがみはら前

野菜収穫・販売準備と販売の体験できるプログラムです。水分・タオル・着替えなどを忘れずに!!

ちょっとホッと

1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少人数プログラム。サポステでの事務仕事のお手伝いをしてもらいますよ!!もくもく作業ができますよ♪

女子会

6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。10月は『ミーティング」です。11月以降に女子会で何をやるかを決めるための話し合いです。やってみようとは思っているけどなかなか自分一人ではできないことを提案してみたりもできるチャンスですよ!!

いいコトし隊特別編-あじさいメイツ封入①②

8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。会員向けの広報誌を送付するための封入作業をお手伝いするボランティアです。

ハンドクラフト

13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。10月は『ガーラント作り」です。
「ガーラント」とはオーナメントを紐でつないだ室内装飾のことです。自分で思い思いのオーナメントでガーラントを作って、自宅の部屋を明るく装飾してみませんか??

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

@シルバータウン

15日(木)　10:00～11:30(9:30JR古淵駅改札前集合)

7月にも行った、シルバータウンの中庭にある花壇のお手入れを再び行います。除草作業が主な作業となりますが、その場でできる作業も行う予定です。各自水分やタオルなど必要と思われるものを忘れずに持ってきてください。

Let's ピンポン!!

19日(月)　13:00～15:00　@橋本公民館　大会議室

久々の卓球です!!動きやすい服装で来てくださいね♪室内でも汗をかくと思うので、水分とタオルや着替えがあるといいと思いますよ!!

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♬

ちょっとゆるトーク

29日(木)　13:00～15:00　@ホッと

トークテーマをくじで決めたりして、同じ話題でお話をする時間です。話すことが苦手な方向けのプログラムです。ちょこっと、ゆるっとお話してみませんか??

～食と農のプログラム～

秋冬野菜管理

9日(金)　13:00～16:00(12:30ホッと集合)　@ニローネ

9月中に植えた大根や白菜の管理作業をします。まだ暑いかもしれませんので、天候に合わた服装で、水分やタオル、着替えなどを持ってきてくださいね!!

さつまいも掘り

30日(金)　13:00～16:00(12:30ホッと集合)　@ニローネ

秋野菜の一つ、さつまいも🍠!!いよいよ収穫ですよ!!今年の出来栄えはどうでしょうか??
たくさん掘れるといいですね♪