



2026年2月 湘南・横浜若者サポートステーション



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
RFW	①開講式	②コミュニケーション	③強み・弱みを知ろう	④SSTセミナー	⑤ビジネスマナー	⑦
湘サボ	13:30～ 職業適性検査&YG検査	10:00～ お仕事体験 13:15～ ビジネスパソコン講座⑤	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	10:00～ ちょこっとスポーツ 13:30～ ちょこっと栄養がく	10:30～ タイピング練習 13:30～ 職業興味セミナー	
RFW	⑥金銭管理講座	⑦ライフラインチャート		⑧自己PR文を考えよう	⑨職場体験説明	⑩
湘サボ	13:30～ 職業適性検査&YG検査	10:00～ お仕事体験 13:15～ ビジネスパソコン講座⑥	休館日	14:00～ かよさんの部屋	13:30～ スマイルプレゼンテーション	
RFW	⑩職場体験	⑪職場体験	⑫職場体験	⑬職場体験	⑭職場体験	⑯(土曜開所日)
湘サボ	休館日	10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム(スタッフ) 13:15～ ビジネスパソコン講座①	10:30～ PC講座説明会 13:15～ ビジネスパソコン講座② 13:30～ フォローアップタイム	10:15～ 職業適性検査&YG検査 13:30～ 応募書類基本のき	10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	
RFW	⑯(天皇誕生日)	⑯	⑯	⑯	⑯修了式	⑯
湘サボ	休館日	10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム(スタッフ) 14:00～ ヨガ講座	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	11:00～ マネザサイズ「お金のトラブル事例と 対処法 借金編」 14:00～ 身近なテーマでSST	11:30～ マナー講座 13:30～ オンライン企業説明会 「近物レックス株式会社」	
湘サボ						

☆予定は変更になる可能性があります。

☆～☆～☆～セミナ一紹介～☆～☆～☆

健康管理	○ 性格検査(YG検査)	自分の今の性格傾向を知るための検査です。
	○ ちよこっとスポーツ	広々とした室内で、スポンジテニスや卓球などの軽い運動を行い、心と体をリフレッシュします。
	○ ヨガ講座	ゆったりとした音楽と優しい先生のもとで、自分の身体と向き合い、身体を動かす気持ちよさを味わえます。
	○ パドリングタイム	午前中にサボステに通う習慣をつけ、創作活動やコミュニケーションゲームなどを通して、生活リズムを整えたり人との関わりに慣れていったりします。
	○ かよさんの部屋	かよさん(講師)のふんわりとした雰囲気に触れて世界を広げよう。さまざまな活動を気軽に体験できる時間です。
	○ ちよこっと栄養がく	食事や栄養のごくごく基本的なことをワークを交えて楽しく学びます。
	○ お仕事体験	(月)～(金)で実施。八百屋さんでダンボール整理のお手伝いをします。就労体験初心者や体を動かしたい人、生活リズムを整えたい人にオススメ。
	○ 身近なテーマでSST	身近なテーマからソーシャルスキルを高めるセミナーです。社会の中で必要な行動や言動も身につけるトレーニングをします。
	○ ビジネスSST	職場や社会はいつでもぶつけ本番！SSTで練習すれば安心、毎回参加者の困りごとをお題にして皆で考え、ローブレで上手い対処方法を練習します。
	○ スマイル・プレゼンテーション	第一印象アップのコツを学ぶる講義と実践。立ち居振る舞い、表情、発声など、日常から就活に役立つ内容を学べます。
対人技能	○ かんたん英会話	英語が苦手でも大丈夫。基本的な挨拶から挑戦してみましょう。
	○ 朗読セミナー	声の出し方を学んだり、みんなで朗読を楽しむセミナー。人前で声を出すことが苦手な方でも安心して参加でき、次第に声を出すことが楽しくなります。
	○ マナー講座	接遇マナーのプロ講師をお招きして、就活や職場で役立つマナーを実践的に学べます。
	○ マネササイズ	一人暮らしをした場合にかかる生活費や社会保険、フィッシング詐欺についての知識など、毎月テーマ別に社会人としてのお金の知識を学べます。
	○ 応募書類基本のき	①履歴書を書く時、手が止まりかちな「志望動機」と「自己PR」。その書き分けを伝授します。②応募書類提出時に知っておきたい封筒の書き方などを学べます。
基本的労働習慣	○ タイピング練習	自分のペースでタッチタイピングのトレーニングができます。
	○ PC講座	ビジネスで求められるPC操作やWord、Excelの基礎を学ぶことができます。
	○ 職業興味セミナー	自分が持っている職業への興味を調べるために行います。
	○ 職業適性検査(GATB)	働く為の能力を図る検査です。
就職活動	☆ Ready For Workプログラム	1ヶ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。
	☆【木曜・随時開催】ハロワツアーア	ある程度就活への準備が整い、ハローワーク藤沢や横浜わかものハローワークで個別サポートを受けたい方向け。初回はスタッフが同行します。
	☆企業説明会	湘サボで開催する企業説明会です。企業の方から直接お話を聞くことが出来ます。
	☆オンライン企業説明会	神奈川労働局主催で、県内のサボステ向けに行われる企業説明会です。企業のことを知るチャンス！
就職活動	☆求人票を読み解く！	横浜わかものハローワークの出張講座です。求人票の見方、選び方について学びます。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。

○生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通じて回復を目指したい方にオススメ。
◎働くことに自信がなく、すぐに就職活動はできないが、生活リズムや健康面での課題はない方にオススメ。
☆就労への意欲や準備ができており、方向性を決めて進み始めることができる方にオススメ。