2026年12月　湘南・横浜若者サポートステーション

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
湘サポ		10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム 13:15～ 横浜市氷河期 Excel② 14:20～ ミラクルイングリッシュ （オンライン）	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	10:30～ 応募書類基本のき① 13:30～ 職業興味セミナー	10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	
	7	8	9	10	11	12
湘サポ	10:15～ 職業適性検査＆YG検査	10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム 13:15～ 横浜市氷河期 PowerPoint① 14:20～ ミラクルイングリッシュ （オンライン）	10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	10:30～ ちょこっと栄養がく 14:30～ かよさんの部屋（カラオケ）	10:30～ 身近なテーマでSST 13:30～ スマイル・プレゼンテーション	
	14	15	16	17	18	19　（土曜開所日）
湘サポ	10:15～ 職業適性検査＆YG検査	10:00～　お仕事体験 10:00～　パドリングタイム 13:15～ 横浜市氷河期 PowerPoint② 13:30～ オンライン企業説明会 「医療法人社団協友会 金沢文庫病院」 14:20～ ミラクルイングリッシュ （オンライン）	10:00～ ちょこっとスポーツ 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム 13:30～　求人票を読み解く! 15:30～　ゆるっとハングル （オンライン）	10:30～ 応募書類基本のき② 14:00～ ヨガ講座	10:30～ タイピング練習 11:30～ マナー講座	OBOG会
	21	22	23	24	25	26
湘サポ	休館日	10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム 13:15～ ビジネスパソコン講座①Word 14:20～ ミラクルイングリッシュ （オンライン）	10:30～ PC講座説明会 10:30～ 横浜市氷河期　面接対策・修了式 13:30～ フォローアップタイム	11:00～マネササイズ 「お金のトラブル事例と対処法　その3」 13:45～ 職業適性検査＆YG検査	10:30～ かんたん英会話 13:30～ ビジネスSST	
	28	29	30	31		
湘サポ	10:00～ 大掃除	年末休業 新年は1月5日（火）より 開所いたします。	年末休業	年末休業		

☆予定は変更になる可能性があります。

☆～☆～☆～セミナー紹介～☆～☆～☆

〇生活リズムの崩れ、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。

健康管理	〇 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。
	〇 ちょこっとスポーツ	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。
	〇 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。
日常生活管理	〇 パドリングタイム	午前中にサポ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。
	〇 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。
	〇 ちょこっと栄養がく	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。
	〇 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。
対人技能	◎ 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っつけ本番！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、ロープ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べる講義と実践。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。
	◎ 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。
基本的労働習慣	◎ 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、手が止まりがちな「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。
	◎ 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。
職業適性・職場体験	◎ 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。
	☆ Ready For Workプログラム	1カ月集中プログラム。就職に向けて、前半は座学、後半は就労体験を行います。　参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。
就職活動	☆【木曜・随時開催】ハロワツアー	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	湘サポ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、県内のサポ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！
	☆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。