



2025年5月 湘南・横浜若者サポートステーション



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
湘サポ				1 10:00～ ちょこっとスポーツ 13:30～ 応募書類基本のき	2 10:30～ タイピング練習	3 (憲法記念日)
湘サポ	5 (こどもの日) 休館日	6 (振替休日) 休館日	7 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	8 10:15～ 職業適性検査 & YG 検査 14:00～ かよさんの部屋「自分のホットス ポットを語ろう」	9 10:30～ 身近なテーマでSST 13:30～ 職業興味セミナー	10
湘サポ	12 10:15～ 職業適性検査 & YG 検査 14:00～ ヨガ講座	13 10:00～お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (関) 13:15～ ビジネスパソコン講座⑤ 13:30～14:15 オンライン企業説明会「株式会社タ スクフォース」	14 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	15 10:30～ ちょこっと栄養がく 13:30～ ビジネスSST	16 10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	17(土曜開所日) 鎌倉市 保護者セミナー
湘サポ	19 休館日	20 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (関) 13:15～ ビジネスパソコン講座⑥	21 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	22 10:30～ お仕事体験 (軽作業) 14:00～ 職業適性検査 & YG 検査	23 11:30～ マナー講座「信頼関係の築き方」	24 鎌倉市 保護者個別相談会
湘サポ	26 10:15～ 職業適性検査 & YG 検査	27 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム (関) 13:15～ ビジネスパソコン講座①	28 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム 13:30～ 企業説明会「株式会社エース」	29 11:00～ マネササイズ 「お金の知識を身につける適した方 法」	30 10:30～ スマイルプレゼンテーション	31 

☆予定は変更になる可能性があります。

☆～☆～☆～セミナー紹介～☆～☆～☆

○生活リズムの崩れ、健康面、メンタル面での課題はあるが、活動を通し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	○ 性格検査(YG検査)	
	○ 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。
	○ 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、身体を動かさず気持ちよさを味わえます。
日常生活管理	○ 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。
	○ 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。
対人技能	◎ 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。
	◎ 書き方セミナー	フォーマルなお礼状、ビジネスメール、送付状など。書き方のルールを知れば、「書く」ハードルが下がります。
	◎ 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。
基本的労働習慣	◎ 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	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。
	◎ 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。
就職活動	☆【木曜・随時開催】ハローツアー	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。
	☆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！
	☆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。