



2026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 10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	2
湘サポ	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日 休館日	6 振替休日 休館日	7 13:30～ 職業適性検査&YG検査	8 10:30～ 職業興味セミナー 13:30～ 応募書類基本のき①	9
湘サポ	11 10:15～ 職業適性検査&YG検査 13:30～ 身近なテーマでSST	12 10:00～ お仕事体験(小川商店) 10:00～ パドリングタイム(関) 13:15～ ビジネスパソコン講座③	13 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	14 10:30～ ちょこっと栄養がく「カフェインについて」 14:30～ かよさんの部屋「ラジオのススメ」	15 10:30～ タイピング練習 13:30～ スマイル・プレゼンテーション	16 (土曜開所日) 鎌倉市保護者セミナー
湘サポ	18 休館日	19 10:00～ お仕事体験(小川商店) 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④	20 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	21 10:30～ 応募書類基本のき② 13:30～ 企業説明会「株式会社地新」	22 11:30～ マナー講座	23 鎌倉市保護者個別相談会
湘サポ	25 10:15～ 職業適性検査&YG検査	26 10:00～ お仕事体験(小川商店) 10:00～ パドリングタイム(関) 13:15～ ビジネスパソコン講座⑤	27 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム 14:00～ ヨガ講座	28 11:00～ マネササイズ「社会保険と税金の話」 14:00～ ビジネスSST	29 10:30～ かんたん英会話	30

☆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	○ 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、身体を動かす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。
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よう。
	◎ 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	接客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。
就職活動	☆ 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。
	☆【木曜・随時開催】ハローワッサー	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できます。
	☆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。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。