



2025年4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～ 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	2 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	3 10:00～ ちょこっとスポーツ 13:30～ 応募書類基本のき	4 10:30～ タイピング練習	5
湘サポ	7 10:15～ 職業適性検査 & YG検査 13:30～ 企業説明会 「株式会社ジャスティスライズ」	8 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②	9 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	10 10:30～ 身近なテーマでSST 14:00～ かよさんの部屋「たけのご振り」	11 10:30～ 職業興味セミナー 13:30～ ちょこっと栄養がく	12
湘サポ	14 10:15～ 職業適性検査 & YG検査 14:00～ ヨガ講座	15 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③	16 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム 13:30～14:15 オンライン企業説明会「メディア ミックスソリューションズ株式 社」	17 10:30～ お仕事体験 (軽作業) 13:30～ ビジネスSST	18 10:30～ タイピング練習 13:30～ 朗読セミナー	19(土曜開所日) OB・OG会
湘サポ	21 休館日	22 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④ 13:30～14:15 オンライン企業説明会「三洋装備株 式会社」	23 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	24 11:00～ マネササイズ 「お金との賢い付き合い方」 14:00～ 職業適性検査 & YG検査	25 11:30～ マナー講座 「電話をかける」	26
湘サポ	28 10:15～ 職業適性検査 & YG検査 13:30～ スマイルプレゼンテーション	29(昭和の日) 休館日	30 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム			

☆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)	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きます。
	○ 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つつけ本番！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。
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	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か月集中プログラム。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。
	☆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。