2026年10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
湘サポ				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	
	5	6	7	8	9	10
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	
湘サポ	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④ 14:40～ 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 13:30 ～ 横浜市氷河期　開講式	14:30～ かよさんの部屋 「サウンドウォーク」	13:30～ かんたん英会話	
	12　スポーツの日	13	14	15	16	17　(土曜開所日)
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	
湘サポ	休館日	10:00～ お仕事体験 13:15～ ビジネスパソコン講座⑤ 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 13:30～ 横浜市氷河期　履歴書対策①	13:30～ 職業適性検査＆YG検査	10:30～ タイピング練習 13:30～ スマイル・プレゼンテーション	
	19	20	21	22	23	24
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	
湘サポ	休館日	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 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 15:30～ ゆるっとハングル(オンライン)	10:30～ ビジネスSST 13:30～ 横浜市氷河期　履歴書対策②	11:30～ マナー講座 13:00～ オンライン合同企業説明会	
	26	27	28	29	30	31
RFW	⑮職場体験	⑯職場体験	⑰職場体験	⑱職場体験	⑲RFW修了式	
湘サポ	10:15～ 職業適性検査＆YG検査 14:00～ ヨガ講座	10:00～　お仕事体験 10:00～　パドリングタイム (スタッフ) 13:15～　横浜市氷河期 Word① 13:30～　オンライン企業説明会 「株式会社リフレックス」 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 14:00～ ちょこっとランドリー	11:00～ マネササイズ 「お金のトラブル事例と対処法　借金編」	13:30～ 身近なテーマでSST	

☆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 ちょこっとソーイング	糸の通し方から始まり、ぬい方の基礎、お役立ち簡単グッズの紹介などぬうことについての基本的知識とスキルを身につけます。
	〇 ちょこっとランドリー	洗濯表示の見方、汚れがおちるしくみなど洗濯に関する基本的なことを学びます。
	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。
	◎ ミラクルイングリッシュ	学校では教わらない 、海外の文化や日常英会話をオンラインで楽しく学びます 。
	◎ ゆるっとハングル	ちょっとした会話に使える日常的な韓国語をオンラインで、本当にゆるっと学びます。
	◎ 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。
	◎ 印象アップのための身だしなみ	アルバイト面接や就活の場面で、印象アップになるための身だしなみを学びます。
	◎ 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。
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。参加者はスタッフの推薦を受けた方となります。