



2025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
湘サポ	10月 		1 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	2 10:00～ ちょこっとスポーツ 13:30～ 身近なテーマでSST「感情のコントロール①不安」	3 10:30～ タイピング練習 13:30～ 横浜市氷河期プログラム開講式	4
RFW	6 ①開講式 13:30～ 職業適性検査&YG検査	7 ②コミュニケーション 10:00～ お仕事体験 13:15～ 横浜市氷河期PC①	8 ③金銭管理講座 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	9 ④ビジネスマナー 14:00～ かよさんの部屋「いつどこでゲーム」	10 ⑤強み・弱みを知ろう 13:30～ スマイルプレゼンテーション	11
湘サポ	13 スポーツの日 休館日	14 ⑥ライフラインチャート 10:00～ お仕事体験 13:15～ 横浜市氷河期PC②	15 ⑦自己PR文を考えよう 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	16 ⑧SSTセミナー 13:30～ 応募書類基本のき	17 ⑨職場体験説明 10:30～ タイピング練習 11:30～ マナー講座「企業訪問のマナー」	18(土曜開所日)
RFW	20 ⑩職場体験	21 ⑪職場体験 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム(関) 13:15～ 横浜市氷河期PC③	22 ⑫職場体験 10:30～ PC講座説明会 13:30～ フォローアップタイム	23 ⑬職場体験 10:15～ 職業適性検査&YG検査 13:30～ ビジネスSST	24 ⑭職場体験 10:30～ ちょこっと栄養がく 13:30～ 朗読セミナー	25
湘サポ	27 ⑮職場体験 10:15～ 職業適性検査&YG検査	28 ⑯職場体験 10:00～ お仕事体験 10:00～ パドリングタイム(関) 13:15～ 横浜市氷河期PC④	29 ⑰職場体験 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「株式会社 フィーリングエンジ」	30 ⑱職場体験 11:00～ マネササイズ 「お金をもらう仕事との向き合い方」	31 ⑲RFW修了式 14:00～ ヨガ講座	

☆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、身体を動かす気持ちよさを味わえます。
日常生活管理	○ バドリングタイム	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。
	○ 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。
	◎ 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	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】ハローワーク	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。