



2015年4月 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				はちサポ通信を作ろう 13:30～15:30	職業訓練校見学会 JMTC編 13:30～14:30	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00		就活セミナー ～準備と心得～ 10:30～12:00	気持ちが楽になる 呼吸法 10:30～12:00		
		体を動かそう 15:00～17:00				
12	13	14	15	16	17	18
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00		アロマレクリエーション 10:30～11:30 参加料¥500		コミュニケーション セミナー 人前でうまく話すコツ 10:30～12:00	
	求人検索をしよう! 10:30～11:30	第一印象を変える 秘訣② 13:00～15:00	はちサポ通信を作ろう 13:30～15:30	体を動かそう ～ランニング編～ 14:00～16:00		はちサポ家族会 13:30～15:30
19	20	21	22	23	24	25
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00			ストレスの緩和法 10:30～12:00	屋上農園開墾式 10:30～12:00	
	ちょっと話して行こう 10:00～12:00		おたより発送作業 13:30～15:30	こころの相談日 13:00～17:00	無料出張相談 五戸町立公民館 13:00～16:00	
26	27	28	29	30		
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00		昭和の日 休館日			
	求人検索をしよう! 10:30～11:30					

各プログラム内容

色がついているセミナーは、あなたの仕事応援センターの利用者との合同セミナーになります

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
2日	はちサポ通信を作ろう	毎月発行させていただいている「はちサポ通信」を利用者の視点で作成してみませんか？入力・レイアウト・文書作成など協力しながら作成します。	はちサポ 13:30～15:30	
3日	職業訓練校見学会JMTC編	職業訓練校JMTC八戸教室の見学をします。実際に教室を見たり、簡単な体験もする予定です。今後の進路選択の上で参考になればと思います。	はちサポ集合13:00 JMTC八戸教室 13:30～15:30	定員10名
6日	朝からボランティア！	朝早起きして、十三日町商店街の清掃を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分持参
7日	体を動かそう	今回はバドミントン、バスケット、卓球を行います。沼館勤労青少年ホームでの現地集合・解散となります。ラケット、シャトル、内靴、水分、タオル等を各自ご持参ください。	沼館勤労青少年ホーム 15:00～17:00	現地集合
8日	就活セミナー～準備と心得～	就活をする上でまず準備すること、基本的な流れ、心得を学ぶことができます。これから就職に向けて一歩踏み出す方、就活仕方を再度確認する方におすすめてです。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
9日	気持ちが楽になる呼吸法	普段何気なくしている「呼吸」に意識を向けながら、写経やいす座禅をして気持ちが楽になる呼吸法を実践してみましよう。	はちサポ 10:30～12:00	定員8名
13日	朝からボランティア！	朝早起きして、十三日町商店街の清掃を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分持参
13日	求人検索をしよう！	ジョブカフェあおもりサテライトにて求人検索や適性診断を行います。求人の見方や利用の仕方も教えていただきます。	はちサポ集合10:15 10:30～11:30	定員5名
14日	第一印象を変える秘訣②	社会人としての身だしなみの一つである、良い印象を持たれる美容に関する秘訣をポーラ美容部員の方からお話して頂きます。	はちサポ 13:00～15:00	定員10名
15日	アロマレクリエーション	今回は衣類消臭剤作り、アロマオイルで化粧水作り、アロマレクリエーションを行って頂きます。男性の参加もお待ちしています。	はちサポ 10:30～11:30	材料費 ¥500
15日	はちサポ通信を作ろう	毎月発行させていただいている「はちサポ通信」を利用者の視点で作成してみませんか？入力・レイアウト・文書作成など協力しながら作成します。	はちサポ 13:30～15:30	
16日	体を動かそう～ランニング編～	長根運動公園にて皆さんと一緒にゆっくりのんびり走ってみませんか？※服装は動きやすいものを。天候によっては中止もあります。	はちサポ13:30集合 14:00～15:30	水分持参
17日	コミュニケーションセミナー 人前でうまく話すコツ	コミュニケーションの取り方をゲームを通して学び、人前でうまく話すコツを実践で身に付けます。みんなで楽しく体感しながら学ぶ内容となっております。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
18日	はちサポ家族会	お子様やご家族などの不安はありませんか？同じような悩みをお持ちの方々と自由にお話しています。お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30～15:30	
20日	朝からボランティア！	朝早起きして、十三日町商店街の清掃を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分持参
20日	ちょっと話して行こう	はちサポに来て間もない方、セミナー参加経験の少ない方歓迎します。はちサポに慣れた方は新しい方をあたたかく迎えて頂けたらと思います。	はちサポ 10:00～12:00	定員10名
22日	おたより発送作業	皆さんで作成していただいた「はちサポ通信」などのお便りを発送する準備を行います。軽作業などをお試しされたい方におススメです。	はちサポ 13:30～15:30	未経験者でもOK
23日	ストレスの緩和をするために	ストレスは誰にでもあるものです。ストレスの発散方法や緩和方法、モチベーションの高め方などを学びます。気軽にご参加ください。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
24日	こころの相談日	仕事や家庭での悩みで生活に支障の出ている方など、臨床心理士との面談により心を軽くしてみませんか。ご家族からの相談も承ります。	はちサポ 13:00～17:00	定員4名
24日	屋上農園開墾式	27年度屋上農園「13ファーム」開墾式を行います。今年度は新たな作物を植えますので是非多くの人に参加いただきたいと思ひます。汚れてもいい格好でお越しください。	はちサポ 10:30～12:00	長靴持参
24日	無料出張相談	今回五戸町立公民館で、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちさほまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	五戸町立公民館 13:00～16:00	要予約
27日	朝からボランティア！	朝早起きして、十三日町商店街の清掃を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分持参
27日	求人検索をしよう！	ジョブカフェあおもりサテライトにて求人検索や適性診断を行います。求人の見方や利用の仕方も教えていただきます。	はちサポ集合10:15 10:30～11:30	定員5名

※参加希望のセミナーがございましたら、来所またはお電話にてご予約をお願いいたします。セミナーには、定員が設けられているものもあり、ご参加いただけない場合もありますので、必ず事前予約が必要となります。また、諸事情によりセミナーの開催や日時の変更を行う場合がありますのでご了承ください。なお、相談や履歴書添削、面接指導などは随時受け付けておりますので、お気軽にお電話ください。