



# 2015年12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	5
			求人検索をしよう! 14:00～15:00	漢字1文字で今年を表してみよう! 10:30～12:00	はちサポを飾ろう ～クリスマス編～ 10:30～12:00	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00 ----- パソコン講座B-① ～エクセル初級～ 10:30～12:00 ----- 社会人基礎セミナー 「ボランティアについて」 10:00～12:00	パソコン講座B-② ～エクセル初級～ 10:30～12:00  体を動かそう! 14:00～16:00	職業人講話 ～キャリアカウンセラー編～ 10:30～12:00  はしかみ農業体験 報告会 13:30～15:00	パソコン講座C-⑤ ～ワードの基本～ 10:30～12:00 ----- 健康推進セミナー 「ヨガ体験」 13:30～15:00 ----- 自己理解セミナー 働く上で大切にしたいことは 13:30～15:00	はちサポを飾ろう ～クリスマス編～ 10:30～12:00  はちサポ通信を 作ろう! 13:30～15:30	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	食育セミナー 「冬野菜について」 10:00～13:00  JMTCセミナー 「求職活動のプロセス」 13:30～16:30	求人検索をしよう! 14:00～15:00	消費生活セミナー 「契約時の心得」 10:30～12:00 ----- 無料出張相談 五戸町社会福祉協議会 13:00～16:00 ----- 面接対策セミナー 13:30～15:00	はちサポ通信を 作ろう! 10:30～12:00	はちサポ家族会 13:30～15:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	ビジネスマナー講座 ～ビジネス用語～ 10:30～12:00  職業人講話 ～事務職編～ 13:30～15:00	休館日	こころの相談日 13:00～17:00	おたより発送作業 10:30～12:00  はちサポ クリスマス会 13:30～16:00	はちサポ大掃除 10:30～12:00
27	28	29	30	31		
休館日	年末年始のためお休みとさせていただきます					

# 各プログラム内容

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
2,16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頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00~15:00	定員5名
3日	漢字1文字で今年を表してみよう!	色々あった今年1年。色んな思いがあることだと思います。そんな1年を皆さんで振り返りつつ、漢字1文字で表してみましよう。	はちサポ 10:30~12:00	定員10名
4,11日	はちサポを飾ろう ~クリスマス編~	クリスマスって、何だか自然にウキウキしてきますね!皆さんでクリスマス飾りを作り、はちサポをクリスマス一色にしましょう!	はちサポ 10:30~12:00	
7,14,21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、早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒さ対策をしてお越しください。	はちサポ 9:00~10:00	軍手・水分持参
7,8日	パソコン講座B-①② ~エクセル初級~	【初心者対象】エクセルの基本的な使い方を知り、入力の方法や機能を実際に行ってみましよう。	はちサポ 10:30~12:00	定員4名
7日	社会人基礎セミナー ~ボランティアについて~	福祉ボランティアのご紹介と、実際に車椅子を使用して、介助体験をして頂きます。	応援センター 10:00~12:00	
8日	体を動かそう!	バドミントン・バスケ・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 14:00~16:00	未経験者歓迎
9日	職業人講話 ~キャリアカウンセラー編~	キャリアカウンセラーとして仕事内容や就労支援で必要な対人スキルなど貴重なお話を講師の方にお話して頂きます。	はちサポ 10:30~12:00	
9日	はしかみ農業体験 報告会	今年の4月から行われてきた階上での農業体験を振り返りつつ、農業の事についても皆さんと話す時間を設けたいと思います。	はちサポ 13:30~15:00	定員10名
10日	パソコン講座C-⑤ ~ワードの基本~	【初心者対象】ワードの基本的な使い方を知り、文字の入力操作や表を作成してみましよう。	はちサポ 10:30~12:00	定員4名
10日	健康推進セミナー 「ヨガ体験」	椅子に座りタオルを使った簡単なヨガです!あなたも楽しく心と身体をリフレッシュしましょう。	応援センター 13:30~15:00	
10日	自己理解セミナー	自己分析を行い、仕事をする上で一番大切にしたいことを考え、職業選択に活用しましょう。	はちサポ 13:30~15:00	
11日	はちサポ通信を作ろう!	毎月発行している「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	未経験者でもOK
15日	食育セミナー	冬、到来!あなたもビックリ!!知られざる冬野菜の効能についてを実際に調理をしながら学びましよう。	はちサポ 10:00~13:00	
15日	JMTCセミナー	求職活動のプロセス、主に面接に関して採用者の視点に立って考えましよう。また、名刺を作成し、自分を表現してみましよう。	はちサポ集合13:00 JMTC八戸教室 13:30~16:30	定員15名
17日	消費生活セミナー 「契約時の心得」	私は大丈夫と思っていないですか?「商品の契約、クーリングオフ」の際に気を付けることなどを学びましよう。	応援センター 10:30~12:00	
17日	無料出張相談	出張相談を行います。はちサポのスタッフがお伺いして相談をお受けします。八戸まで来るのが大変な方は是非ご利用下さい。	五戸町社会福祉協議会 13:00~16:00	要予約
17日	面接対策セミナー	実際の面接では、どのようなことが聞かれるのでしょうか?よくある質問に対する答えを自分なりに考えてみましよう。	はちサポ 13:30~15:00	
18日	はちサポ通信を作ろう!	毎月発行している「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 10:30~12:00	未経験者でもOK
19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 13:30~15:00	
22日	ビジネスマナー講座	人に何かものを頼む時はストレートに頼むではなくて、ワンクッション言葉をはさめばより丁寧に聞こえます。よく使う言葉のおさらいをしてみましよう。	はちサポ 10:30~12:00	
22日	職業人講話 ~事務職編~	一言で「事務」と言っても、実はいろいろな事をしなければなりません。知っているような、でも意外と知らない「事務職」のノウハウを知ってみましよう。	はちサポ 13:30~15:00	
24日	こころの相談日	臨床心理士の先生との面談が受けられます。人数に限りがございますので必ず事前に予約をお願いします。	はちサポ 13:00~17:00	定員4名
25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 10:30~12:00	未経験者でもOK
25日	はちサポクリスマス会	今日はクリスマス。いつものはちサポで、みんなでクリスマスを楽しみませんか...!きっと楽しいことがいっぱい!お楽しみに...!!	はちサポ 13:30~16:00	
26日	はちサポ大掃除	今年最後のはちサポセミナーです。みなさんで大掃除をし、新年を気持ちよく迎えましよう。	はちサポ 10:30~12:00	

※参加希望のセミナーがございましたら、求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。