



2016年2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	
休館日	1 朝からボランティア 9:00~10:00	2	3	4 気持ちが楽になる 呼吸法 10:30~12:00	5 体を動かそう! 14:00~16:00	6	
	7	8 朝からボランティア 9:00~10:00	9	10 スキルアップセミナー 相手から好かれる 話し方・声の出し方 10:30~12:00 ----- 生活力向上セミナー 13:30~15:00 ----- 求人検索をしよう! 14:00~15:00	11 建国記念日 休館日	12 はしかみ農業体験 10:30~12:00 無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00	13 就くには?サロン 看護師のしごと 10:00~11:30
休館日	14	15 朝からボランティア 9:00~10:00	16 コミュニケーション 伝達ゲーム 10:30~12:00 自己理解セミナー 人生すごろくで自分を 振り返ろう 13:00~16:00	17 食育セミナー ~風邪予防について~ 10:00~13:00 はちサポ通信を 作ろう! 13:30~15:30	18 秘書検定3級 チャレンジ講座① 10:30~12:00 ----- 職業人講話 ~司法書士編~ 13:30~15:00 ----- ヨガ体験 13:30~15:00	19	20 はちサポ家族会 13:30~15:00
	21	22 朝からボランティア 9:00~10:00 はちサポ通信を 作ろう! 10:00~12:00	23 パソコン講座C-① ~エクセル初級~ 10:30~12:00 ミニ就活カフェ 13:00~15:00	24 求人検索をしよう! 14:00~15:00	25 パソコン講座C-② ~エクセル初級~ 10:30~12:00 こころの相談日 13:00~17:00	26 スキルアップセミナー 知れば得する マナーの取得 10:00~12:00 おたより発送作業 13:30~15:00	27
休館日	28	29 朝からボランティア 9:00~10:00 秘書検定3級 チャレンジ講座② 10:30~12:00					

TEL:0178-51-8582

各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください! ⇨

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
1,8,15,22,29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
4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ょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員8名 程度
5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
10日	相手から好かれる話し方・声の出し方	相手に伝わるように話すためには、声の出し方も大切になってくると思います。フリーアナウンサーの方から直々に、声の出し方のコツを習ってみましょう。	はちサポ 10:00～12:00	定員15名
10日	生活力向上セミナー	昔は必需品だった!?日本の伝統文化である「風呂敷」を使って生活に役立つ知恵を学びましょう。	応援センター 13:30～15:00	
10.24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	
12日	はしかみ農業体験	今年度の取り組みを振り返りつつ、来年度に向けた計画作りや土作りを皆さんと一緒にやっていきます。	はちサポ 10:30～12:00	軍手持参
12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。	南部町健康センター 13:00～16:00	要予約
13日	就くには?サロン看護師のしごと	救急医療の現場でドクターヘリに搭乗し患者の元へ駆けつける看護師の仕事のやりがい、魅力を体験談とともにざっくばらんな意見交換会を行います。	八戸ニューポート 10:00～11:30	定員20名
16日	コミュニケーション伝達ゲーム	仕事でも日常でも大事な要素である「コミュニケーション」今回はゲーム形式でコミュニケーションを実感してみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
16日	人生すごろくで自分を振り返ろう	人生すごろくのようなボードゲームを楽しみながら自分のこれまでの経験をふり返り、自分らしい考え方や選択の仕方を発見しましょう。	八戸ニューポート 13:00～16:00	定員20名
17日	食育セミナー	冬、到来!風邪防止の効果のある食材について学びつつ、実際に食材を使って太巻きを作ります。	はちサポ 10:00～13:00	エプロン・ 三角巾持参
17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
18.29日	秘書検定3級チャレンジ講座①②	秘書検定3級取得を目指し、就職時やビジネスシーンのみならず、日常での立ち振る舞いについても見直すきっかけにしましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
18日	職業人講話～司法書士編～	司法書士というお仕事についてだけではなく、目指したきっかけや人生について色んなお話を専門家の先生から話して頂きます。	はちサポ 13:30～15:00	
18日	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	
20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	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 10:00～12:00	未経験者 でもOK
23.25日	パソコン講座C-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、入力の仕方や機能を実際に行ってみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4名
23日	ミニ就活カフェ	落ち着いた雰囲気、言いっぱなしの話しやすい就活カフェです。美味しいお茶で暖まりながら、意見交換をしたり、今の気持ちを整理してみませんか。	八戸ニューポート 13:00～15:00	定員15名
25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
26日	知れば得するマナーの会得	ビジネスマナーを中心に知っていれば必ず得するスキルを会得することができます。スキルアップのためにも是非参加してみてください。	はちサポ 10:00～12:00	定員15名
26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

※参加希望のセミナーがございましたら、来所またはお電話等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。