



# 2016年3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	2	3	4 赤十字・血液 センター見学会 10:00～12:00  三サポ合同セミナー 就活に向けた心の整え方 13:00～16:00	5	
	6	7 朝からボランティア 9:00～10:00  美文字セミナー 13:30～15:30	8 派遣という働き方 について 10:00～12:00  合同企業説明会 13:00～16:00	9 ステップアップセミナー 仕事の不安を 話し合おう 13:00～15:00  ラッピング体験 ～お花編～ 14:00～16:00	10 ビジネスマナー ～電話対応～ 10:30～12:00 ----- ヨガ体験 13:00～15:00 ----- 体を動かそう！ 14:00～16:00	11 職業人講話 ～司法書士編～ 10:30～12:00  はしかみ農業体験 13:30～15:00	12
休館日	13	14 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	15 接遇基礎講座 ～年中行事について～ 10:30～12:00	16   求人検索をしよう！ 14:00～15:00	17 スキルアップセミナー 好感度を上げる秘訣 10:00～12:00	18   ステップアップセミナー 楽しく働くために みんなで考えよう 13:00～15:00	19
	20	21 春分の日 休館日	22 パソコン講座C-③ ～エクセル初級～ 10:30～12:00	23 はちサポ通信を 作ろう！ 10:00～12:00  無料出張相談 三沢市勤労青少年ホーム 13:00～16:00	24 パソコン講座C-④ ～エクセル初級～ 10:30～12:00  こころの相談日 13:00～17:00	25 職場体験 ～坐禅セミナー～ 10:30～12:00  はしかみ農業体験 14:00～16:00	26
休館日	27	28 朝からボランティア 9:00～10:00  おたより発送作業 13:30～15:00	29 パソコン講座D-① ～ワードの基本～ 10:30～12:00	30   求人検索をしよう！ 14:00～15:00	31 パソコン講座D-② ～ワードの基本～ 10:30～12:00		

# 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
4日	赤十字・血液センター見学会	青森の血液センターに行き血液保管庫や献血バスの見学を行います。命の大切さ社会貢献について学びましょう。	はちサポ集合7:40 10:00～12:00	昼食持参
4日	三サポ合同セミナー 就活に向けた心の整え方	脳を活性化するエクササイズや心のリラックス方法など、コミュニケーションワークを行います。県内サポステの方との交流もできます。	アスパム 13:00～16:00	
7.14. 28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日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえはやはり「きれいな文字」。書くためのコツを学び、字を書くことに自信を持ち、美文字を習得しましょう。	八戸ニューポト 13:30～15:30	
8日	派遣という働き方について	派遣で働くしくみ、メリット、デメリット、就業までの流れを派遣会社の方からお話をいただき、派遣を活用するきっかけづくりを行います。	はちサポ 10:00～12:00	
8日	合同企業説明会	80社ほどの企業が集まり、その場で会社説明を受けることができます。企業一覧リストがほしい方はサポステまでお越しください。	プラザアーバンホール 13:00～16:00	スーツ着用
9日	仕事の不安を話し合おう	仕事するまでの不安、してからの不安は誰にだってあります。そんな不安をみんなで共有し、解消して見ませんか？	はちサポ 13:00～15:00	
9日	ラッピング体験 ～お花編～	鉢植えのお花をラッピングします。実際に商品として扱われるお花をラッピングする貴重な時間を皆さんで体験してみましょう！	応援センター 14:00～16:00	
10日	ビジネスマナー ～電話対応～	電話対応は仕事をする上ではとても大切な要素となります。日常での対応との違いを発見して理解する時間にしてみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
10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 13:00～15:00	
10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
11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 10:30～12:00	
11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 13:30～15:00	
14.23 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
15日	接遇基礎講座 ～年中行事について～	冠婚葬祭でももう大丈夫！1年の様々な年中行事等でのマナーや所作を専門の講師の方から学びましょう。	応援センター 10:30～12:00	
16.30 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	
17日	スキルアップセミナー 好感度を上げる秘訣	意外と知らない自分の良い所を引き出すヒントを、美容部員のお話しなどから掴んで、就活や実生活で生かしてみませんか。	はちサポ 10:00～12:00	
18日	楽しく働くために みんなで考えよう	前回の仕事に対する不安を取り除き、前向きに且つ楽しく働く方法をみんな考え、これからの就活、就職に活かしましょう！！	はちサポ 13:00～15:00	
22.24 日	パソコン講座C-③④ ～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	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。	三沢市勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
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	職場体験 坐禅セミナー	日常から少し離れ、思考の休息をとりませんか？住職による講話と坐禅を行います。ゆるめのゆったりした服装(例:トレパン・ジャージ等)でご参加ください。	はちサポ10:00集合 10:30～12:00	定員 10～15名
25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。	はちサポ集合13:20 階上町 14:00～16:00	軍手・長靴 持参 定員5名程度
28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 13:30～15:00	未経験者 でもOK
29.31 日	パソコン講座D-①② ～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ょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4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。