



2016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	5	6	7	8	9
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	パソコン講座A-① ～エクセルの基本～ 10:30～12:00	パソコン講座A-② ～エクセルの基本～ 10:30～12:00	PCセミナー ～スマホにおける セキュリティ～ 13:30～15:00	はしかみ農業体験 10:00～12:30	
		職業人講話 ～学芸員編～ 13:30～15:00	求人検索をしよう! 13:30～14:30	体を動かそう! 14:00～16:00		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	パソコン講座D-③ ～ワードの基本～ 10:30～12:00	PCセミナー 「PCを使って 出来る仕事1」 9:30～11:30	パソコン講座D-④ ～ワードの基本～ 10:30～12:00		
		マナー講座 ～あいさつについて～ 10:30～12:00	はちサポ通信を作ろう 13:30～15:30			はちサポ家族会 13:30～15:30
17	18	19	20	21	22	23
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	コミュニケーション 伝言ゲーム 10:30～12:00		マナー講座 ～第一印象～ 10:30～12:00	はしかみ農業体験 10:00～15:00	手作業ボランティア 14:00～15:00
			求人検索をしよう! 13:30～14:30	はちサポ通信を作ろう 13:30～15:30	五戸出張無料 相談 13:00～16:00	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00		PCセミナー 「PCを使って 出来る仕事2」 9:30～11:30	おたより発送作業 10:30～12:00	昭和の日 休館日	
	アロマセミナー ～春の香り～ ¥300 10:00～11:00			ヨガ体験 10:30～12:00		こころの相談日 13:00～17:00

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
4, 11, 18, 25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
5,6日	パソコン講座A-①② ~エクセルの基本~	【初心者対象】 エクセルの基本的な使い方を知り、入力の仕事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3名
5日	職業人講話 ~学芸員編~	学芸員でどんな資格?どんな仕事?好きなコトを仕事にするには?学芸員だけでなく、あまり知られていない職業についてお話しします。	はちサポ 13:30~15:00	
6,20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 13:30~14:30	定員5名
7日	PCセミナー ~スマホにおけるセキュリティ~	スマホの普及による被害を耳にしりますが、被害に合わないための安心、安全なセキュリティについて学んでみましょう。	応援センター 13:30~15:00	
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 14:00~16:00	現地集合
8日	はしかみ農業体験	階上町で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で計画しております。動きやすい服装でお越しください。	はちサポ集合9:20 フォレピア階上 10:00~12:30	軍手・水分 ・長靴持参
12,14日	パソコン講座D-③④ ~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3名
12日	マナー講座 ~あいさつについて~	あいさつはコミュニケーションの始まりです。専門の講師から「あいさつの仕方」等を学んでみましょう。	応援センター 10:30~12:00	
13,27日	PCセミナー ~PCを使って出来る仕事~	PCを使って出来る仕事について、どんな仕事があるのか、そのためにはどんなスキルが必要なのかを知り、仕事に結び付けて考えてみましょう。	はちサポ9:00集合 学職開発 9:30~11:30	定員 若干名
13,21日	はちサポ通信を作る	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	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	
19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	
21日	マナー講座 ~第一印象~	「人は見た目が9割」と言われるほど、第一印象というのは重要です。このセミナーを通じて、第一印象について考えてみませんか。	はちサポ 10:30~12:00	
22日	はしかみ農業体験	階上町で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で計画しております。動きやすい服装でお越しください。	はちサポ集合9:20 フォレピア階上 10:00~15:00	軍手・水分 ・長靴・弁 当持参
22日	無料出張相談	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。はちサポ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
23日	手作業ボランティア	施設で使用する新聞の折り込みをします。その他にも室内で出来るようなボランティア活動を皆さんで考えてみましょう。	はちサポ 14:00~15:00	不要な 新聞持参
25日	アロマセミナー ~春の香り~	季節の変わり目を乗り切るために、食事、運動、睡眠等生活リズムの上で、知っておくためになるお話を聞く事が出来ます。春らしい香りに包まれる時間を一緒に過ごしてみませんか?	はちサポ 10:00~11:00	材料費 ¥300
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 10:30~12:00	未経験者 でもOK
28日	ヨガ体験	椅子とタオルを使った簡単なヨガです!楽しく心と身体をリフレッシュしましょう!!動きやすい服装でお越しください。	応援センター 10:30~12:00	フェイス タオル持参
28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

※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。