


2016年5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 休館日	2 朝からボランティア 9:00~10:00	3  休館日	4  休館日	5  休館日	6	7
8 母の日 休館日	9 朝からボランティア 9:00~10:00 無料出張相談 おいらせ町分庁舎 13:00~16:00	10 接遇・接客講座 ～秘書検定問題 にチャレンジ～ 10:30~12:00	11 PCセミナー 13:30~15:30 求人検索をしよう! 14:00~15:00	12 普賢院写仏 10:30~11:30 からだを動かそう! 14:00~16:00	13 コミュニケーション講座 ～言葉の遣い方～ 9:30~11:30 はしかみ農業体験 10:00~12:30	14
15 休館日	16 朝からボランティア 9:00~10:00 パソコン講座A-① ～ワードの基本～ 10:30~12:00	17 はちサポ通信を 作ろう ① 14:00~16:00	18 職業人講話 ～人の傷みと 向き合って～ 10:30~12:00 PCセミナー 13:30~15:30	19 パソコン講座A-② ～ワードの基本～ 10:30~12:00 ヨガ体験 13:30~15:00 田子無料出張相談 13:00~16:00	20 マナー講座 ～第一印象を 良くする方法～ 9:30~11:30 屋上農園開墾式 13:30~15:30	21 手作業ボランティア 14:00~15:00
22 休館日	23 朝からボランティア 9:00~10:00 はちサポ通信を 作ろう ② 14:00~16:00	24 マナー講座 ～電話対応～ 10:30~12:00	25 PCセミナー 13:30~15:30 求人検索をしよう! 14:00~15:00	26 おたより発送作業 10:30~12:00 こころの相談日 13:30~16:30	27 健康講座 身体の痛みの予防 10:30~12:00 はしかみ農業体験 10:00~15:00	28 階上岳 ウォークラリー おもてなし隊 10:00~12:00
29 休館日	30 朝からボランティア 9:00~10:00 パソコン講座A-③ ～エクセルの基本～ 10:30~12:00	31 パソコン講座A-④ ～エクセルの基本～ 10:30~12:00	外部講師 応援センター 			

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
2,9,16 23,30	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
9日	おいらせ町 無料出張相談	おいらせ町分庁舎で、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。	おいらせ町分庁舎 13:00~16:00	要予約
10日	接遇・接客講座 ～秘書検定問題～	上司から指示を受けた時・お客さまと接する時どんな事に気を付けて行動すればよいのか? 秘書検定問題を解きながら学んでみましょう	はちサポ 10:30~12:00	
11,25 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
11,18 25日	PCセミナー Webで収入を得る方法	Webを使って収入を得る為に、図や図形などグラフィックの基本から学習してみましょう。	はちサポ13:00集合 学職開発 13:30~15:30	
12日	普賢院写仏	仏様の絵をなぞり書きをする「写仏」をお寺さんで体験します。その後にお話も頂く予定です。日常から離れた時間を共有してみませんか。	はちサポ10:00集合 普賢院 10:30~11:30	定員10名
12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	現地集合
13日	コミュニケーション講座 ～言葉の遣い方～	言葉の遣い方によって、受ける印象は違いますね。気持ちのいい印象を与える言葉の遣い方を学びましょう。	応援センター 9:30~11:30	
13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・タオル
16,19 日	パソコン講座A-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、入力の方法や機能を使い、社内・社外のビジネス文書を作成してみましょう	はちサポ 10:30~12:00	定員4名
17,23 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 14:00~16:00	
18日	職業人講話 人の傷みと向き合って	痛みは身体だけではなく、心にも表れます。その両方を受け入れたお仕事をされている看護師の方から、貴重なお話・体験談を聞いてみませんか。	はちサポ 10:30~12:00	
19日	ヨガ体験	椅子に座りタオルを使って行う簡単なヨガです。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	
19日	田子町 無料出張相談	せせらぎの郷一階で、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。	せせらぎの郷1階 13:00~16:00	要予約
20日	マナー講座 第一印象を良くする方法	人の印象は出会ってから約3秒で決まる確率が50%と言われています。プロの美容部員から、好印象を与える方法を学びましょう。	応援センター 9:30~11:30	
20日	屋上農園開墾式	28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。	はちサポ屋上 13:30~15:30	
21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
24日	マナー講座 ～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。ビジネスでの対応と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	
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	
26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 13:30~16:30	要予約 定員3名
27日	健康講座 身体の傷みの予防	あなたのその痛みは意外な所から…専門の講師から背骨や骨盤の歪み矯正する治療法を体験しましょう。	応援センター 10:30~12:00	
27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
28日	階上岳ウォークラリー おもてなし隊	階上岳で開催されるウォークラリー参加者に3合目・8合目でお茶の提供をし、頂上目指して頑張っている方を激励しましょう!	はちサポ集合9:20 フォレピア階上 10:00~12:30	水分 タオル
30,31 日	パソコン講座A-③④ ～ワードの基本～	【初心者対象】エクセルの基本的な使い方を知り、入力の方法や機能を使い、集計表や請求書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。