



2016年6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
5 休館日	6 朝からボランティア 9:00~10:00	7 写仏体験 10:30~12:00	8 無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00	9 体に良い呼吸法 10:15~11:30	10 はしかみ農業体験 10:00~12:30	11
			求人検索をしよう! 14:00~15:00	からだを動かそう! 14:00~16:00		
12 休館日	13 朝からボランティア はちサポのみ 9:00~10:00	14 マナー講座 「身だしなみについて」 10:15~12:00	15 農業体験 食用菊の定植 9:30~12:00	16 PCセミナー 画像加工とデザイン にチャレンジ 9:30~11:30	17 レオパレス 職業人講話 10:00~12:00	18
	パソコン講座A-③ ～ワードの基本～ 13:30~15:30	はちサポ通信を 作ろう ① 14:00~15:30	パソコン講座A-④ ～ワードの基本～ 13:30~15:30	ヨガ体験 13:30~15:00	「天聖寺住職」 による法話 13:30~14:30	はちサポ家族会 13:30~15:00
19 休館日	20 朝からボランティア 9:00~10:00	21	22 職業人講話 「癒しとは？」 10:30~12:00	23 PCセミナー 画像加工とデザイン にチャレンジ 9:30~11:30	24 はしかみ農業体験 10:00~15:00	25
	はちサポ通信を 作ろう ② 14:00~15:30		求人検索をしよう! 14:00~15:00	こころの相談日 13:30~16:30		手作業ボランティア 14:00~15:00
26 休館日	27 朝からボランティア 9:00~10:00	28 おたより発送作業 10:30~12:00	29	30 PCセミナー 画像加工とデザイン にチャレンジ 9:30~11:30	外部講師	応援センター
	パソコン講座B-① ～エクセルの基本～ 13:30~15:30		パソコン講座B-② ～エクセルの基本～ 13:30~15:30			

6月各プログラム内容

*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
6.13 20.27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。清掃活動が出来る服装でお越しください。	はちサポ 9:00~10:00	軍手・水分 持参
7日	写仏体験	仏画をなぞり書きする写仏を皆さんで体験してみませんか。日常では体験出来ない事をみんなで取り組んでみましょう。	はちサポ 10:30~12:00	定員8名
8日	南部町保険センター 無料出張相談	南部町保健センターで、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。	南部町保健センター 13:00~16:00	要予約
8.22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
9日	体に良い呼吸法	毎日の呼吸を少し見直してみませんか?リラックスできる呼吸法を学びます。	応援センター 10:15~11:30	
9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。はちサポ集合の方は13:40分までにお越しください。	はちサポ集合13:40 沼館勤労青少年ホーム 14:00~16:00	はちサポ 現地集合
10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 フォレスト階上 10:00~12:30	軍手・水分 長靴・タオル
13.15日	パソコン講座A-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、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 13:30~15:30	定員4名
14日	マナー講座 「身だしなみについて」	社会生活を送るにあたって最低限必要な身だしなみや、TPOに沿った服装について学びましょう。	応援センター 10:15~12:00	
14.20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 14:00~15:30	
15日	農業体験 食用菊の定植	食用菊を植える体験を行います。今回は特別講師がいらつしやいますので農業のノウハウを知るいい機会になると思います。是非ご参加下さい。	はちサポ9:00集合 9:30~12:00	軍手・水分 長靴
16.23 30日	PCセミナー 画像加工とデザインにチャレンジ	専門講師が個々のレベルに合わせて丁寧に対応します。今月は画像加工とデザインについて学びます。	はちサポ9:00集合 学職開発 9:30~11:30	
16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	
17日	レオパレス職業人講話	レオパレスの方に来ていただき、不動産業界のお話やお部屋選びのコツなどを聞くことができます。これから一人暮らしを考えている方おすすめです。	はちサポ 10:00~12:00	
17日	天聖寺住職による話法	仏教の観点から「人生について」住職が分かりやすくお話してくれます。生きるための元気がどんどん湧いてきます!	はちサポ集合13:10 応援センター 13:30~14:30	
18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	職業人講話 「癒しとは?」	看護の仕事内容にも様々あります。現在仕事をなさっている看護師の方から、どの様な仕事に携わっているのかお話を聞いてみませんか?	はちサポ 10:30~12:00	
23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
24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 フォレスト階上 10:00~15:00	軍手・水分 長靴・弁当
25日	手作業ボランティア	施設で使用する新聞の折りたたみをします。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
27.29日	パソコン講座B-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 13:30~15:30	定員4名
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	

※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。