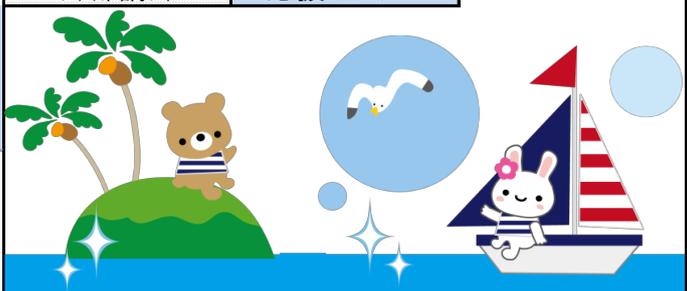


2016年8月 自立支援プログラム

※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 はしかみ農業体験 10:00～12:00	6
	三社大祭の 接客・販売体験 17:00～20:00	三社大祭の 接客・販売体験 17:00～20:00	求人検索をしよう! 14:00～15:00	三社大祭の 接客・販売体験 17:00～20:00	はちサポ清掃体験 14:00～16:00	
休館日	7	8 朝からボランティア 9:00～10:00	9 自己紹介と挨拶 10:15～12:00	10	11 休館日 	12 はしかみ農業体験 10:00～12:00
	パソコン講座C-① ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	パソコン講座C-② ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	PCセミナー 13:30～15:30			
休館日	14	15 朝からボランティア 9:00～10:00	16 はちサポ通信を 作ろう ① 10:30～12:00	17 相手から好かれる 声の出し方・話し方 10:00～12:00	18 ヨガ体験 13:30～15:00	19 はしかみ農業体験 10:00～12:00
			パソコン講座B-③ ～ワードの基本～ 14:00～15:30	PCセミナー 13:30～15:30	パソコン講座B-④ ～ワードの基本～ 14:00～15:30 こころの相談日 13:30～16:30	無料出張相談 五戸町社会福祉協議会 13:00～16:00 色彩セミナー 13:30～15:30
休館日	21	22 朝からボランティア 9:00～10:00	23 はちサポ通信を 作ろう ② 10:30～12:00	24 PCセミナー 13:30～15:30	25 おたより発送作業 10:30～12:00	26 座禅体験 10:00～12:00
				求人検索をしよう! 14:00～15:00		金の糸 ～人生すごく～ 13:30～15:30
休館日	28	29 朝からボランティア 9:00～10:00	30	31 脳活セミナー 10:15～11:30	外部講師	応援センター
						

8月 各プログラム内容

*色がついているセミナーは「八戸市暮らし・しごと応援センター」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
1.2.4日	三社大祭の接客・販売体験	三社大祭に合わせて、はちサポ前に露店を出店します。露店での販売や接客体験が出来ます。祭りの雰囲気と一緒に盛り上げましょう。	はちサポ 17:00～20:00	定員3名
3.24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。利用の仕方や求人票の見方も教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 はちサポ集合13:40 14:00～15:00	定員5名
5.12 19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。	フォレストピア階上 はちサポ集合9:20 10:00～12:00	軍手・水分 長靴・タオル
5日	はちサポ清掃体験	七夕祭りと三社大祭を、はちサポの掃除で締めくくりましょう。床や机、イスなどをきれいにします。清掃活動が出来る服装でお越しください。	はちサポ 14:00～16:00	
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
8.9日	パソコン講座C-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 14:00～14:30	定員4名
9日	自己紹介と挨拶	初対面に必要な自己紹介と挨拶でさわやかな印象を与える技術を、専門の講師から学びましょう。	応援センター 10:15～12:00	筆記用具
10.17 24日	PCセミナー	独自のカリキュラムに沿って、Word・Excelや画像処理・ホームページ作成など、興味があることを個別に学習します。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
16.23日	はちサポ通信を作ろう①②	毎月発行「はちサポ通信」を利用者の視点で作成してみませんか? レイアウト・文書作成・入力など協力しながら作成します。	はちサポ 14:00～15:30	
16.18日	パソコン講座B-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 14:00～15:30	定員4名
17日	相手から好かれる声の出し方・話し方	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きます。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	
18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。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	軽装・タオル 飲み物
18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って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
19日	無料出張相談 五戸町社会福祉協議会	五戸町社会福祉協議会で、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 社会福祉協議会 13:00～16:00	要予約
19日	色彩セミナー	チラシや包装紙など自分の好きな色や素材を使って、色彩コーラージュを作ってみましょう。	応援センター 13:30～15:30	筆記用具
20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行います。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	おたより発送作業	皆さんと作成した「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	坐禅体験	日頃の喧騒を離れ、落ち着いた空間の中で心を無にしてみませんか? 坐禅を通して心の安定を図ってみましょう。	南宗寺 応援センター集合9:30 10:00～12:00	軽装 筆記用具
26日	金の糸 ～人生すごろく～	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。	はちサポ 13:30～15:30	
31日	脳活セミナー	脳の活性化はストレスに対して強くなる効果があるそうです。タッピングやツボ押しなどで脳を活性化していきましょう。	応援センター 10:15～11:30	筆記用具

※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。