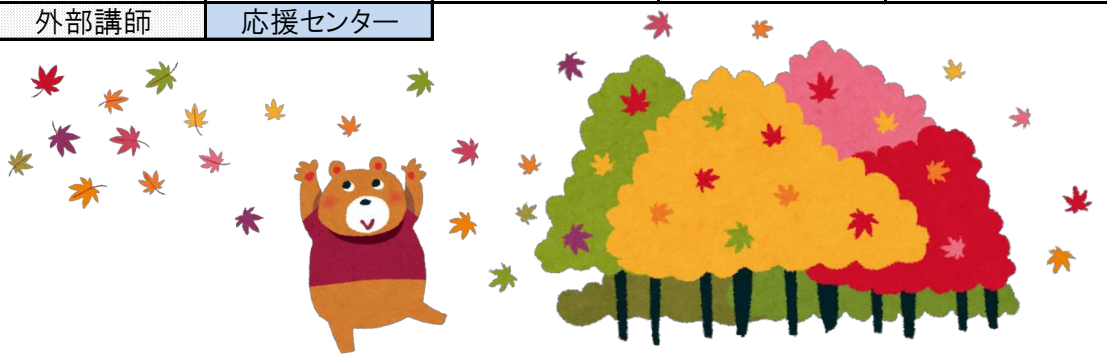




# 2016年10月 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
	外部講師	応援センター				1
2	3	4				5
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	パソコン講座D-① ~エクセルの基本~ 10:30~12:00	パソコン講座D-② ~エクセルの基本~ 10:30~12:00		はしかみ農業体験 10:00~12:00	
			PCセミナー 13:30~15:30	こころの相談日 13:30~16:30	からだを動かそう! 14:00~16:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
9	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日  体育の日		美文字セミナー 9:45~11:30	就活の基本Ⅱ 10:30~12:30	コミュニケーション セミナー 「イトコサガシ」 10:15~12:00	
			求人検索をしよう! 14:00~15:00	ヨガ体験 13:30~15:00	セミナールーム 利用できません	
16	17	18	19	20	21	22
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	パソコン講座C-③ ~ワードの基本~ 10:30~12:00	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	パソコン講座C-④ ~ワードの基本~ 10:30~12:00	はしかみ農業体験 10:00~12:00	
		はちサポを飾ろう① ~ハロウィン~ 14:00~16:00	PCセミナー 13:30~15:30	屋上農園 片づけ 13:30~15:00 ----- 無料出張相談 三沢勤労青少年ホーム 13:00~16:00		
23	24	25	26	27	28	29
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	美文字セミナー 9:45~11:30 ----- PCセミナー 13:30~15:30	おたより発送作業 10:00~11:30 ----- 就労事前セミナー 「就職前に確認して おきたいビジネスマナー」 13:30~15:30		
	セミナールーム 利用できません	はちサポを飾ろう② ~ハロウィン~ 14:00~16:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00	アロマセミナー 「アロマの香りで リラックス」 13:00~14:00	
30	31					
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00					
	 じぶん×しごと コミュカUP! 13:30~15:30					

# 10月 各プログラム内容

\*色がついているセミナーは「八戸市くらし・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
3.17.24 .31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
4.5日	パソコン講座D-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 10:30~12:00	定員4名
5.19.26 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	
6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
7.21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
7日	からだを動かそう!	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、タオル等を各自持参ください。はちサポ集合の方は13:40までにお越しください。	沼館勤労青少年ホーム 14:00~16:00	現地集合
8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
12.26 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。	応援センター 9:45~11:30	
12.26 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
13日	就活の基本Ⅱ	就職活動をしていく上で、自己のキャリア形成をしていくにはどの様にして行けば良いのか、また自己の将来を見据えた考え方をしていくにはどうしたら良いのかを一緒に考えて見ましょう。	はちサポ 10:30~12:30	定員15名
13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
14日	コミュニケーションセミナー 「イトコサガシ」	自分の「イトコロ」はわかりますか?では相手の「イトコロ」は?どなたにも必ずいい所があります。それを発見してみましょう。	応援センター 10:15~12:00	
18.20日	パソコン講座C-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 10:30~12:00	定員4名
18.25日	はちサポを飾ろう①② ~ハロウィン~	今月はハロウィンですね。はちサポ内をハロウィンの雰囲気には飾り付けてみませんか?	はちサポ 14:00~16:00	
19.25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 10:30~12:00	
20日	屋上農園 片づけ	収穫の終わった屋上農園の片づけをします。また、来年は屋上農園に何を植えるかなどをみんなで話し合います。	はちサポ 13:30~15:00	
20日	無料出張相談 三沢勤労青少年ホーム	三沢勤労青少年ホームで、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。	三沢 勤労青少年ホーム 13:00~16:00	要予約
27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 10:00~11:30	
27日	就労事前セミナー 「就職前に確認しておきたい ビジネスマナー」	blanksがあるため仕事の感覚が薄れている、職場の人間関係が上手にいかか心配という理由で再就職をためらっている方に向けて、就職面接や仕事をする上で必要なマナーを学び直します。	応援センター 13:30~15:30	
27日	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう	三戸町ふくじゅそうで、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。	三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00	要予約
28日	アロマセミナー ~アロマの香りでリラックス~	香りには様々な効果があり、自分の好きな香りを嗅ぐだけで気分が良いですね。お気に入りの香りでリラックスしましょう。	応援センター 13:00~14:00	
31日	じぶん×しごと コミュカUP!	「じぶん」らしく働くための「しごと」を探したい!!方。コミュニケーション能力を磨くチャンスです。講師はフリーアナウンサー柳澤氏です。	八戸ニューポート 13:30~15:30	

※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。