




2016年11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	<p>朝ボラは 10時～に変更 になりました</p> 	1	2	3	4	5
			求人検索をしよう! 14:00～15:00	休館日 	はくじゅ軽作業 ボランティア 9:30～12:00 (9:00集合)	
6 休館日	7	8	9	10	11	12
	朝からボランティア 10:00～11:00 ----- 坐禅体験 10:00～11:00 パソコン講座D-③ ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	美文字セミナー 9:45～11:30	PCセミナー 13:30～15:30	こころの相談日 13:30～16:30	「乾燥ケアのポイント」 9:45～11:30	
13 休館日	14	15	16	17	18	19
	朝からボランティア 10:00～11:00 ----- 階上町セミナー 自己分析 13:30～15:30 ----- 職場体験 「南郷図書館」 14:00～16:00		PCセミナー 13:30～15:30	職業人講話 「保育士偏」 10:30～12:00	はちサポ通信を 作ろう① 10:30～12:00	
20 休館日	21	22	23	24	25	26
	朝からボランティア 10:00～11:00 ----- 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	はちサポ通信を 作ろう② 10:30～12:00	休館日 		おたより発送作業 10:30～12:00	
27 休館日	28	29	30	外部講師		応援センター
	朝からボランティア 10:00～11:00 ----- 「クリスマスリース を作ろう！」 13:30～15:30	美文字セミナー 9:45～11:30	美文字セミナー 9:45～11:30			
			PCセミナー 13:30～15:30			

11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
2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
2日	派遣セミナーin田子	派遣での働き方、県外での仕事について派遣会社からお話を聞きます。今回は田子町でのセミナーになりますので郡部の方も是非お越し下さい。	田子町役場 はちサポ集合12:00 13:00~16:00	
4日	はくじゅ軽作業ボランティア	来年に向けてのカレンダーをまとめて筒に入れる作業です。簡単で単純な作業なので、たくさんのご参加お待ちしております。	はくじゅ はちサポ集合9:00 9:30~12:00	
7.14.21 .28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。防寒対策もお忘れなく。	はちサポ 10:00~11:00	軍手・水分 防寒着 持参
7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いきましょう。	南宗寺 はちサポ集合9:30 10:00~11:00	軽装 筆記用具
7.8日	パソコン講座D-③④ ~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、入力の仕方や機能を使い、集計表や請求書を作成してみましょう。	はちサポ 14:00~15:30	定員4名
8、30 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	
9、16、30 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	
9日	社会人基礎力ブラッシュアップセミナー	考え抜く力、前に踏み出す力、チームで働く力とは何かを学び、採用される人になるためのスキルを身に付けましょう。	八戸ニューポート はちサポ集合13:15 13:30~15:30	
10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
10日	職場体験 「八戸卸センター」	八食センター隣にある八戸卸センターでの倉庫内作業の見学をします。男性だけではなく女性も活躍している職場です。実際の職場を見られる良い機会です。ので大いに参考にしてみましょう。	八戸卸センター はちサポ集合13:15 14:00~16:00	定員5名
11日	乾燥ケアのポイント	寒い時期になると心配になるのが「乾燥」です。健康全般における乾燥対策を学び、寒さや乾燥に負けない身体づくりをしていきましょう。	応援センター 9:45~11:30	
11、17日	パソコン講座D-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、入力の仕方や機能を使い、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
12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
14日	階上町セミナー 自己分析	なりたい自分になるための自己分析を行い、心にかかるブレーキがどうやってできたかを知り、前に進むためのセミナーです。	階上町「森の交流館」 はちサポ集合12:45 13:30~15:30	
14日	職場体験 「南郷図書館」	南郷図書館で図書館の職員の方に指導いただきながら、本の整理・整頓・仕分けなど体験し、図書館での仕事を体験してみましょう。図書館内のクリスマスの飾りつけも体験します。	八戸市立南郷図書館 はちサポ集合13:15 14:00~16:00	定員5名 汚れても 良い服装
14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
16日	合同就職面接会	84社ほど企業が集まり、その場で会社説明、面接をすることができます。履歴書、ハローワークカード持参になります。	プラザアーバンホール 13:00~16:00	スーツ着用
17日	職業人講話 「保育士編」	「保育士」って、子供を保育するってどんなことをするのか?保育するあたりいろいろな付帯業務がいっぱいあります。詳しく聞いてみましょう。	はちサポ 10:30~12:00	
18、22 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	
18日	職業人講話 「障がいと仕事」	脳性マヒの障害を持ちながらお仕事をされている方を講師に招いて講話していただきます。	はちサポ 13:30~15:00	
21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」	ブランク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くい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	
22日	おいらせ町セミナー 自己分析	なりたい自分になるための自己分析を行い、心にかかるブレーキがどうやってできたかを知り、前に進むためのセミナーです。	イオンモール下田研修室 はちサポ集合12:45 13:30~15:30	
24日	脳トレ	あなたの脳年齢はなんさいですか?クイズやゲームで楽しく脳を活性化しましょう。	応援センター 13:30~15:00	
25日	おたより発送作業	皆さんで作成した「はちサポ通信」などのお便りを発送する準備を行います。毎月丁寧な作業をしていただき受け取る利用者も心待ちにしています。	はちサポ 10:30~12:00	
25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 10:15~12:00	
26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	
27日	クリスマスリースを作ろう	好きなデコレーションをしてオリジナルリースを作りましょう。どんぐりやまつぼっくり等の自然素材を使います。きっと素敵なリースになるとおもいますよ。	はちサポ 13:30~15:30	定員5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。