

# 2016年12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
				若い世代働き世代のバランス食 10:00～13:30	「今年の漢字」～今年の世相～ 10:30～11:30	
				こころの相談日 13:30～16:30		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 10:00～11:00	職場体験 「航空自衛隊 & 航空科学館」 9:00～17:00	コミュニケーションセミナー 「話し方・聞き方」 10:15～12:00	自分で出来る ストレス解消法 13:30～15:00	はちサポを飾ろう② ～クリスマス～ 10:30～12:00	
	はちサポを飾ろう① ～クリスマス～ 14:00～16:00		PCセミナー 13:30～15:30	パソコン講座E-① ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	パソコン講座E-② ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	お掃除の仕方 ダスキン 9:45～11:30		美文字セミナー 9:45～11:30	パソコン講座D-③ ～ワードの基本～ 10:30～12:00	脳トレ 9:45～11:30	
	派遣セミナー 「県外での働き方 について」 13:30～15:30	天聖寺住職 による法話 13:30～14:30	PCセミナー 13:30～15:30	乾燥ケアのポイント 13:30～15:00 ----- 求人検索をしよう！ 14:00～15:00	パソコン講座D-④ ～ワードの基本～ 14:00～15:30	手作業ボランティア 14:00～15:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日	職場体験 フォレストピア階上 9:00～13:30		はちサポ通信を 作ろう ② 10:30～12:00	おたより発送作業 10:30～11:30	休館日	
	はちサポ通信を 作ろう ① 13:30～15:00	モチベーションアッ プ講座 13:30～15:30	PCセミナー 13:30～15:30	ヨガ体験 13:30～15:00 ----- 求人検索をしよう！ 14:00～15:00		
25	26	27	28	29	30	31
休館日	朝からボランティア 10:00～11:00	はちサポ大掃除 10:30～12:00	休館日	休館日	休館日	休館日
	 クリスマスパーティー inはちサポ 11:00～15:00					

# 12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
1日	若い世代働き世代のバランス食	元気に働くためには健康な体を維持することです。健康を保つためのバランス食を時短レシピで作ります。	福祉公民館 はちサポ集合9:30 10:00~13:30	要予約 定員3名
1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
2日	今年の漢字 ~今年の世相~	その年をイメージする漢字一字の公募を日本全国より行い、その中で最も応募数の多かった漢字一字を、その年の世相を表す漢字として発表されます。今年一年を振り返り考えてみましょう！	はちサポ 10:30~11:30	
5.26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 10:00~11:00	軍手・水分 持参
5日	はちサポを飾ろう① ~クリスマス~	今月はクリスマスですね。はちサポ内をクリスマスの雰囲気にと飾り付けてみませんか？	はちサポ 14:00~16:00	
6日	職業体験 自衛隊&航空科学館	航空自衛隊三沢基地に行き自衛官の働きや国防のことについて学びます。その後航空科学館に行きアテンド・清掃・設備関係の業務に携わってきます。	自衛隊・航空科学館 はちサポ集合8:50 9:00~17:00	
7日	コミュニケーションセミナー 「話し方・聞き方」	他者に心地よさを与える「話し方」「聞き方」を身に付けることで、より円滑な人間関係が形成されていくことでしょう。	応援センター 10:15~12:00	
7.14.21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	
8日	自分で出来る ストレス解消法	「ストレス社会」と言われる時代。「こころのエクササイズ」を通してストレスにシナやかに対処する方法を練習します。	応援センター 13:30~15:00	
8.9日	パソコン講座E-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
9日	はちサポを飾ろう② ~クリスマス~	今月はクリスマスですね。はちサポ内をクリスマスの雰囲気にと飾り付けてみませんか？	はちサポ 10:30~12:00	
12日	お掃除の仕方 ダスキン	専門の講師を迎え、基本的な事からお話いただきます。普段の清掃では気づいていない「発見！」があるかもしれませんよ。	応援センター 9:45~11:30	
12日	派遣セミナー	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。これからの職業選択の幅を広げるため、是非ご参加下さい。	はちサポ 13:30~15:30	
13日	天聖寺住職による法話	「人生について」仏教の観点から、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！	天聖寺 はちサポ集合13:10 13:30~14:30	
14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	
15日	パソコン講座D-③ ~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 10:30~12:00	定員4名
15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 13:30~15:00	
15.22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。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
16日	脳トレ	あなたの脳年齢はいくつですか？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 9:45~11:30	
16日	パソコン講座D-④ ~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
17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。新聞紙を扱うのでよごれても良い格好でお越しください。	はちサポ 14:00~15:30	不要な 新聞持参
19日	職場体験 フォレストピア階上	フォレストピア階上で清掃・調理体験をします。隅々まで念入りにお掃除をして、階上特産「そば粉」を使ったガレットづくりに挑戦です。	フォレストピア階上 はちサポ集合8:50 9:00~13:30	定員6名
19日	はちサポ通信を 作ろう①	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 13:30~15:00	
20日	モチベーション アップ講座	アロマを使って自分の状態を知り、感情のコントロールをしてみませんか？モチベーションの上げる秘訣を学び普段の日常生活に活用しましょう。	はちサポ 13:30~15:30	
21日	はちサポ通信を 作ろう②	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	
22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 10:30~11:30	
22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
26日	クリスマスパーティー inはちサポ	はちサポで一足遅れのクリスマスパーティーを開催します。利用者と交流を深めてみては？ご参加お待ちしております。	はちサポ 11:00~15:00	
27日	はちサポ大清掃	今年最後のはちサポセミナーです。みなさんでセミナールームを中心に大掃除をし、新年を気持ちよく迎えましょう。	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。