

2017年1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
1 	2 休館日 	3 休館日 	4 PCセミナー 13:30~15:30	5 美文字セミナー 9:45~11:30	6 初詣で決意表明 「なりたい自分」 10:30~12:00	7
8 休館日	9 休館日 	10 パソコン講座E-① ~ワードの基本~ 14:00~15:30	11 PCセミナー 13:30~15:30	12 こころの相談日 13:30~16:30 ----- 自分で出来るストレス 解消法「実践編」 13:30~15:00 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	13 パソコン講座E-② ~ワードの基本~ 10:30~12:00 古典に親しもう!! 「百人一首」 13:30~15:00	14 手作業ボランティア 14:00~15:00
15 休館日	16 朝からボランティア 10:00~11:00	17 ビジネスマナー ~接遇・敬語編~ 13:30~15:00	18 美文字セミナー 9:45~11:30 PCセミナー 13:30~15:30	19 無料出張相談 十和田市 勤労青少年ホーム 13:00~16:00 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	20 脳トレ 9:45~11:30 はちサポ通信を 作ろう 13:30~15:00	21 はちサポ家族会 13:30~15:00
22 休館日	23 朝からボランティア 10:00~11:00	24 就活+PCスキル 「自己PR書作成」 13:30~15:30 (13:00集合)	25 南部ほうき 製作体験 13:30~15:30 (13:20集合)	26 「お口は身体と健康 のスタートライン」 9:45~11:30 パソコン講座E-③ ~エクセルの基本~ 14:00~15:30	27 おたより発送作業 10:30~11:30	28 手作業ボランティア 14:00~15:00
29 休館日	30 朝からボランティア 10:00~11:00 家計管理の仕方 13:30~15:00	31 パソコン講座E-④ ~エクセルの基本~ 14:00~15:30	外部講師	応援センター	 	

1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
4.11.18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	
5.18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	
6日	初詣で決意表明～なりたい自分～	今年は自分にとって、どんな一年にしたいですか？はちサポのみんなと神社に初詣にいて「なりたい自分」を祈願してきましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
10日	パソコン講座E-①～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	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
12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な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	
12.19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	パソコン講座E-②～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
13日	古典に親しもう～百人一首～	「百人一首」とは、天智天皇はじめ優れた歌人100人の短歌でできたかるたです。お正月にぴったりのかかるたで古き時代の古典に親しんでみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
14.28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 14:00～15:00	不要な新聞持参
16.23.30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・雪かきを行います。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
17日	ビジネスマナー～接遇・敬語編～	人と接する上で敬語はとても重要です。普段よく使われる敬語を少しマスターすることによってコミュニケーション能力がアップします。	はちサポ 13:30～15:00	
19日	十和田市無料出張相談	十和田市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。	十和田市 勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
20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	
20日	はちサポ通信を作る	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	
21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	
24日	就活+PCスキル～自己PR書作成～	就活の為、自分をアピールするコツを学び、パソコンを使って自己PR書を作成してみましょう。	JMTC八戸教室 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
25日	南部ほうき製作体験	ほうき草を使って伝統ある南部ほうきを手作りしてみましょう。指先を使って作業しますので、集中力がアップします。	こころード はちサポ集合13:20 13:30～15:30	
26日	お口は身体と健康のスタートライン	口腔健康あなどるなかれ！のお話を現役歯科医師から分かりやすくお話いただきます。仕事をする上でも口腔エチケットは大切です。	応援センター 9:45～11:30	
26.31日	パソコン講座E-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
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 10:30～11:30	
30日	家計管理の仕方	専門の方を講師に迎え、金銭管理のコツを学びます。限られたお金を有効に使い、安心感のある暮らしをしてまいりましょう。	応援センター 13:30～15:00	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。