

# 2017年2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 PCセミナー 13:30～15:30	2 美文字セミナー 9:45～11:30 職場体験 「南郷図書館」 14:00～16:00 (13:15集合)	3 	4
		5 休館日	6 朝からボランティア 10:00～11:00	7 パソコン講座E-③ ～ワードの基本～ 14:00～15:30	8 無料出張相談 南部町健康センター 13:00～16:00 PCセミナー 13:30～15:30	9 こころの相談日 13:30～16:30 求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)
12 休館日	13 朝からボランティア 10:00～11:00	14	15 コミュニケーションセミナ- 「話し方・聞き方2」 10:15～12:00 市民健康講座 「お口から健康を考 えましょう」 13:30～15:00 (13:00集合)	16 就労事前セミナー 9:45～11:30 ビジネスマナー 「第一印象」 13:30～15:30	17 お仕事説明会 ～派遣の働き方～ ～in南部～ 13:00～16:00 (12:15集合)	18
	職場体験 「生花ラッピング」 14:00～16:00 (13:30集合)					
19 休館日	20 朝からボランティア 10:00～11:00 カラフルアートセミナ- はちサポを春に飾ろう 13:30～15:00	21 パソコン講座F-① ～エクセルの基本 ～ 10:30～12:00	22 美文字セミナー 9:45～11:30 PCセミナー 13:30～15:30	23 就活+PCスキル 「名刺作成」 13:30～15:30 (13:00集合)	24 はちサポ通信を 作ろう 10:30～12:00 ----- 履歴書の書き方 9:45～11:30 パソコン講座F-② ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	25 おたより発送作業 10:30～11:30 手作業ボランティア 14:00～15:00
26 休館日	27 朝からボランティア 10:00～11:00 職場体験 「生花ラッピング」 14:00～16:00 (13:30集合)	28 ビジネスマナー ～接遇・電話編～ 13:30～15:00	外部講師 応援センター			

# 2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
1.8.22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	
2.22日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえやはり「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	
2日	職場体験 「南郷図書館」	当日は蔵書点検で休館になります。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、書架整理や大規模な本の移動などの仕事も体験してみましょう。	八戸市立南郷図書館 はちサポ集合13:15 14:00～16:00	定員6名 汚れても良い 服装
6.13.20 27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。清掃活動が出来る防寒の服装でお越しください。	はちサポ 10:00～11:00	軍手・水分 持参
7.10日	パソコン講座E-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
8日	無料出張相談 南部町健康センター	南部町健康センターで、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。	南部町 健康センター 13:00～16:00	要予約
9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
9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
10日	健康セミナー 免疫力を上げる方法	自分自身の免疫力を上げて病気にかかりにくい身体をつくりましょう。	応援センター 10:15～12:00	
13.27日	職場体験 「生花ラッピング」	花屋さんで小さな生花束のラッピング作業の体験をして見ましょう。	八戸市内生花店 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	筆記用具
15日	コミュニケーションセミナー 「話し方・聞き方2」	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	
15日	市民健康講座 「お口から健康を考えよう」	お口の中には、色々な病気が潜んでいます。歯周病や歯肉炎など生活習慣病とも色々な関わりがあります。自身の健康管理のためお口のチェックをしてみましょう。	八戸ポータルミュージアムはっち はちサポ集合13:00 13:30～15:00	
16日	就労事前セミナー	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 9:45～11:30	
16日	ビジネスマナー 「第一印象」	化粧品会社の美容部員から、就活の際第一印象アップに必要な外見上留意したい事を教えて頂き、面接などの実践に活かせるようにしましょう。	はちサポ 13:30～15:30	
17日	お仕事説明会 ～派遣の働き方 in南部町～	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。今回は南部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。	保健福祉センターぼたんの里 はちサポ集合12:15 13:00～16:00	
20日	カラフルアートセミナー ～はちサポを春に飾ろう～	特殊な絵の具を使ってはちサポの玄関ガラスを春らしく飾ってみましょう。絵が得意でない方も大丈夫! 自由な発想でのペイントも大歓迎です。	はちサポ 13:30～15:00	
21日	パソコン講座F-① ～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
23日	就活+PCスキル ～自己PR書作成～	就活の為、パソコンで名刺を作成する方法を学びます。また、名刺の受け渡しのマナーなど作成した名刺を活用し、実践で学びましょう。	JMTC八戸教室 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
24日	履歴書の書き方	就職に向けて、応募書類の中でも大切な「履歴書」自分の履歴書をキャリアコンサルタントに添削してもらいながら作成してみましょう。	応援センター 9:45～11:30	
24日	はちサポ通信を作ろう	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	
24日	パソコン講座F-② ～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 14:00～15:30	定員4名
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 10:30～11:30	
25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
28日	ビジネスマナー ～接遇・電話編～	電話の対応は、顔見えない分話方がとても重要になってきます。慣用で話す言葉がありますので、少し覚えると会話がスムーズになります。また、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	

※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。