

2017年3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	外部講師	応援センター	1	2	3	4	
			美文字セミナー 9:45～11:30	職場体験 郷土館デジタル ミュージアム ジョブカフェセミナー 8:30～18:00 こころの相談日 13:30～16:30	就労事前セミナー 9:45～11:30		
5 休館日	6 スーパー職場体験1 9:00～10:30 (8:30集合) ----- 朝からボランティア 10:00～11:00 パソコン講座F-③ ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	7 スーパー職場体験2 9:00～10:30 (8:30集合) パソコン講座F-④ ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	8 お仕事説明会 ～派遣の働き方～ ～おいらせ町～ 10:00～12:00 9:30集合) PCセミナー 13:30～15:30	9 求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	10	11	
	12 休館日	13 朝からボランティア 10:00～11:00 ----- 無料出張相談 おいらせ町分庁舎 13:00～16:00 職場体験 「生花ラッピング」 14:00～16:00 (13:30集合)	14	15 PCセミナー 13:30～15:30	16 ヨガ体験 13:30～15:00	17 美文字セミナー 9:45～11:30	18 はちサポ家族会 13:30～15:00
	19 休館日	20 春分の日 	21	22 消費生活講座 「悪徳商法・特殊詐欺 から身を守る方法」 9:45～11:30 PCセミナー 13:30～15:30	23 求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	24 身体の痛みの予防 10:15～12:00 ----- はちサポ通信を 作る 10:30～12:00 南部菱刺し工房見学 13:30～15:00 (13:00集合)	25 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 おたより発送作業 10:30～11:30	28	29 天聖寺住職 による法話 13:30～14:30 (13:10集合)	30 こころの相談日 13:30～16:30	31		

3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
1.17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	
2日	職場体験 「青森県立郷土館」 ジョブカフェセミナー	郷土館の裏方で働く人達を学芸員のかたに説明を受け仕事を見学します。午後からはアスパムで開催するジョブカフェセミナー「逆光に強い力を育てるコーピング」に参加します。	青森県立郷土館・アスパム はちサポ集合8:15 8:30～18:00	水分・お弁当
2.30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
3日	就労事前セミナー	仕事をする前に身に付けたり、知っておく必要があることは何か、就労するうえで必ず必要な必須事項です！！	応援センター 9:45～11:30	
6.7日	スーパー職場体験①②	スーパーマーケットで野菜や果物の袋詰めやシール貼り、品出しなどの仕事を体験します。	スーパーマーケット はちサポ集合8:30 9:00～10:30	
6.13. 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 ゴミ袋・持参
6.7日	パソコン講座F-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日	お仕事説明会 ～派遣の働き方 inおいらせ町～	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。今回はおいらせ町でのセミナーになりますので是非お越し下さい。	みなくる館 よろず工房 はちサポ集合9:30 10:00～12:00	
8.15.22 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	
9.23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	無料出張相談 おいらせ町分庁舎	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
13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	
16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
18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しています。お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30～15:00	
22日	消費生活講座 「悪徳商法・特殊詐欺から 身を守る法」	現在は、「オレオレ詐欺」の他にも詐欺の手口が更に巧妙化してきています。日頃から出来る対策などを寸劇を通して分かりやすく教えて頂けます。	応援センター 9:45～11:30	
24日	身体の痛みの予防	あなたのその痛みは意外なところから・・・専門の講師から背骨や骨盤の歪みを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	
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	南部菱刺し工房見学	青森県南部地方に伝わる伝統工芸、「南部菱刺し」の工房に伺い、作品作りを見学してみましょう。	南部菱刺し工房 はちサポ集合13:00 13:30～15:00	
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
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	
29日	天聖寺住職による法話	仏教の観点から、「人生について」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	

※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。