



2017年6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	外部講師	応援センター		1	2	3
				南部菱刺し体験 13:20~15:00	美文字セミナー 9:45~11:30 屋上農園 13:30~14:30	
4 休館日	5 朝からボランティア 9:00~10:00	6	7	8	9	10
				求人検索をしよう! 14:00~15:00 (集合13:40)	はしかみ農業体験 9:30~11:30 (集合9:00) からだを動かそう! 15:00~17:00	階上岳トレッキング おもてなし隊 10:00~12:00 (集合9:00)
11 休館日	12 朝からボランティア はちサポのみ 9:00~10:00	13 電子メール① メリット・デメリット 10:30~11:30	14 電子メール② 基本操作 10:30~11:30	15 自然体験・交流塾 説明会 13:00~15:00	16 履歴書の書き方 9:45~11:30	17
	パソコン講座B-① ~ワードの基本~ 13:30~15:30		パソコン講座B-② ~ワードの基本~ 13:30~15:30	無料出張相談 田子せせらぎの郷 13:00~16:00	派遣セミナー 13:30~15:30	手作業ボランティア 14:00~15:00
18 休館日	19 朝からボランティア 9:00~10:00	20	21	22	23	24
	はちサポ通信を作るう 10:00~11:30		天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (集合13:10)	こころの相談日 13:30~16:30	はしかみ農業体験 9:30~11:30 (集合9:00)	
	職場体験 南郷図書館 14:00~16:00 (13:15集合)		PCセミナー① 13:30~15:30	PCセミナー② 13:30~15:30	----- お便り発送作業 10:30~12:00 PCセミナー③ 13:30~15:30	
25 休館日	26 朝からボランティア 9:00~10:00	27	28	29	30	
	パソコン講座B-① ~エクセルの基本~ 13:30~15:30	ジョブカフェ 就活事前セミナー 13:30~15:30	整理収納アドバイ ザーが教える 「片づけの基本」 9:45~11:30 青森県 職業体験フェア 13:00~18:00	パソコン講座B-② ~エクセルの基本~ 10:30~12:00 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (集合13:40)	プライフーズ 職場見学 10:00~11:30 (9:30集合)	

6月各プログラム内容

*色がついているセミナーは「あなたの仕事応援センター」の利用者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	南部菱刺し体験	南部工芸の菱刺しを体験します。前回を含めて2回の参加で作品が完成します。手先を使って体験してみましょう。	応援センター 13:20～15:00	定員3名
2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	屋上農園	屋上農園に植えた苗の成長を観察しながら雑草の除去やプランターに新たに土入れをし、種植えを実施します。	はちサポ 13:30～14:30	軍手・水分 長靴・タオル
5.12 19.26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 9:00～10:00	軍手・水分 持参
8.29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。求人の見方や利用の仕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
9.23日	はしかみ農業体験	階上町で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で計画しております。動きやすい服装でお越しください。	はちサポ集合9:00 フォルトピア階上 9:30～11:30	軍手・水分 長靴・タオル
9日	体を動かそう!	バドミントン・バスケ・卓球を行います。沼館勤労青少年ホームでの現地集合・解散となります。ラケット、シャトル、内靴、水分、タオル等を各自ご持参ください。はちサポ集合の方は14:40分までにお越しください。	はちサポ集合14:40 沼館勤労青少年ホーム 15:00～17:00	はちサポ 現地集合
10日	階上岳ウォークラリー おもてなし隊	階上岳で開催されるウォークラリー参加者に3合目・8合目でお茶の提供をし、頂上目指して頑張っている方を激励しましょう!	はちサポ集合9:00 フォルトピア階上 10:00～12:00	水分 タオル
12.14日	パソコン講座B-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 13:30～15:30	定員4名
13日	電子メール① メリット・デメリット	社会人になるとメールでのやり取りが頻繁になります。メールは便利ですがデメリットもあるので利用は慎重にし、便利に活用しましょう。	はちサポ 10:30～11:30	定員4名
14日	電子メール② 基本操作	社会人になるとメールでのやり取りが頻繁になります。メールのやり取りにはマナーがあります。マナーを守りメールの送受信を実際に行ってみましょう。	はちサポ 10:30～11:30	定員4名
15日	自然体験・交流塾 説明会	7月1日(土)・8月26日(土)～27日(日)に自然体験・交流塾を開催いたします。実施に向けた説明会ですので興味のある方は是非ご参加お待ちしております。	はちサポ 13:00～15:00	
15日	田子町せせらぎの郷 無料出張相談	田子町せせらぎの郷で、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。	田子町せせらぎの郷 13:00～16:00	要予約
16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	
16日	派遣セミナー	派遣会社を通しての働き方、県外・県内での仕事について派遣会社の方から詳しくお話を聞きます。	はちサポ 13:30～15:30	
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。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
19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・仕分けなど体験します。また、今回は七夕飾りのお手伝いもします。図書館での仕事を体験してみましょう。	はちサポ集合13:15 14:00～16:00	汚れても 良い服装
19日	はちサポ通信を 作ろう	毎月発行の「はちサポ通信」の記事作りです。当月に参加したセミナーを振り返り、記事を考えPCで入力します。文書作りが好きな方、PC初心者の方におススメです。	はちサポ 10:00～11:30	
21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	
21.22 23日	PCセミナー	officeソフトを使って自分のナビゲーションシート(自己紹介シート)を作ります。文書作成→印刷までを体験してみましょう。	学職開発 13:30～15:30	
22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
23日	おたより発送作業	皆さんで作成していただいた「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 10:30～12:00	
26日	パソコン講座B-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 13:30～15:30	定員4名
27日	就労事前セミナー	就職するために、事前にどんなことが必要なのか?心構えや必要な書類、面接に向けていろいろな準備があります。分かりやすく細かい部分を伝えます。就労に向けて実践してみましょう。	はちサポ 13:30～15:30	
28日	整理収納アドバイザーが 教える「片づけの基本」	家を片づけようと思ってもなかなか片づけられない...そんな方が多いと思います。専門家から伝授を受けて、スッキリ生活を始めましょう!!	応援センター 9:45～11:30	
28日	青森県職業体験フェ ア	いろいろな仕事を体験できたり、中身を知ることが出来ます。是非ご参加ください。	はちサポ集合12:30 13:00～18:00	
29日	パソコン講座B-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 10:30～12:00	定員4名
30日	プライフーズ職場見学	サラダチキンやチアーズウインナーなどの主力商品やケンターツキーフライドチキンなど食品の製造過程を見学してきます。	はちサポ集合9:30 10:00～11:30	

※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。