



2017年10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	3	4	5	6	7
	朝からボランティア 9:00~10:00		美文字セミナー 9:45~11:30		屋上農園 10:30~11:30	
				こころの相談日 13:30~16:30	ことばの力 「伝える」「伝わる」 13:30~15:30 (13:00集合)	
8	9	10	11	12	13	14
		休館日			屋上農園 10:30~11:30	
休館日	 体育の日		PCセミナー① Excel 基本のキ ~履歴書を作ろう~ 14:00~16:00	PCセミナー② Excel 基本のキ ~履歴書を作ろう~ 14:00~16:00	PCセミナー③ Excel 基本のキ ~履歴書を作ろう~ 14:00~16:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
15	16	17	18	19	20	21
	朝からボランティア 9:00~10:00	社会人基礎マナー 「印象力アップ セミナー」 10:15~12:00	職場体験・見学 東管工業株式会社 11:00~14:00 (9:00集合)	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	自然体験交流塾 種差少年自然の家 8:30~15:30 (8:00集合)
休館日	からだを動かそう! 15:00~17:00			求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 五戸社会福祉協議会 13:00~16:00	
22	23	24	25	26	27	28
	朝からボランティア 9:00~10:00		お便り発送作業 10:30~11:30		屋上農園 10:30~11:30	
休館日	コミュニケーション セミナー 伝達ゲーム 10:30~11:30		パソコン講座C-③ ~ハロウィンホスター~ 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パソコン講座C-④ ~ハロウィンホスター~ 13:30~15:00	
29	30	31				
	朝からボランティア 9:00~10:00					
休館日						

10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
2.16.23 .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
4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	
5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
6.13.27 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野菜の手入れをします。収穫が期待されます!	はちサポ 10:30~11:30	軍手・水分 長靴・タオル
6日	ことばの力 「伝える」「伝わる」	人前で話すとき、言いたいことの半分も伝わらない…会話がスムーズにいかない…などの経験はありませんか?「ことばの力」で相手にどう伝えたらよいか心に届く話し方を学びましょう。	八戸市公会堂 はちサポ集合13:00 13:30~15:30	
11.12. 13日	PCセミナー①②③ Excel 基本のキ ~履歴書を作ろう~	Excelの特徴を活かして、履歴書・経歴書のひな形を作成します。セルの結合や文字列の配置など、体裁のいい文書を作成する方法を学びましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00~16:00	
14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
16日	からだを動かそう!	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、タオル等をご持参ください。はちサポ集合の方は13:40までにお越しください。	沼館勤労青少年ホーム 15:00~17:00	現地集合
17日	社会人基礎マナー 「印象力アップセミナー」	人の印象は「見た目」で決まります。話し方、表情、態度などの印象力をアップするために実践すべきことを学びます。	応援センター 10:15~12:00	
18日	職場体験・見学 東管工業株式会社	地域で活躍する産廃処理業や建設業を営む会社です。活躍する社会人に会いに行ってみませんか?	東管工業株式会社 はちサポ集合9:00 11:00~14:00	
19.20日	はちサポ通信を 作ろう①②	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 10:30~12:00	
19.26 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
20日	無料出張相談 五戸社会福祉協議会	五戸社会福祉協議会で、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。	五戸社会福祉協議会 13:00~16:00	要予約
21日	自然体験交流塾 種差少年自然の家	種差少年自然の家で自然に囲まれながら野外炊事や交流会を行います。共同作業を通して、自分に自信をつけてみませんか?	はちサポ集合8:00 8:30~15:30	予約原則 参加費 900円
23日	コミュニケーションセミナー 伝達ゲーム	相手に言葉で色々なことを伝えるのは、とても難しいことです。ゲーム感覚で相手に色々なことを言葉で伝えてみましょう。	はちサポ 10:30~11:30	
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	
25.27日	パソコン講座C-③④ ~ハロウィンポスター~	今月はハロウィンですね。ポスターやイラストで、はちサポ内をハロウィンの雰囲気にとり飾り付けてみませんか?	はちサポ 13:30~15:00	定員4名

※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。