

# 2017年12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	応援センター			1	2
					そば打ち体験 10:30~12:30 (10:00集合)	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	アイデア連想ゲーム 10:00~11:30	カレンダー包装 ボランティア 9:30~11:30 (9:00集合)	パソコン講座D-③ 立体・平面 ~クリスマスカード~ 10:30~12:00	屋上農園収穫祭 10:30~13:30	
			ジョブカフェセミナー アンガーマネジメント 13:30~15:30	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00		社会人基礎マナ 「対人関係をよくする 話し方」 10:15~12:00 (10:00集合)	パソコン講座D-④ ~年賀状を作ろう~ 10:30~12:00	就労基礎講座 9:45~11:30 (9:30集合)	
	PCセミナー① WordとExcelの 連帯テクニック 14:00~16:00 (13:30集合)	ジョブカフェセミナー 就職を目指してⅡ ~就活実践編~ 13:30~15:30	PCセミナー② WordとExcelの 連帯テクニック 14:00~16:00 (13:30集合)		PCセミナー③ WordとExcelの 連帯テクニック 14:00~16:00 (13:30集合)	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	はちサポを飾ろう ~クリスマス~ 10:30~12:00		天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)	そば打ち体験 10:30~12:30 (10:00集合)	
		はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	お便り発送作業 13:30~15:00	
24	25	26	27	28	29	30/31
休館日	朝ボラ& はちさぼクリスマス 会 9:00~13:00			はちサポ 大掃除 10:00~12:00	休館日  1/4(木) まで休館	休館日  
			働く上での困難さの 対処法 13:30~15:30	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00		

# 12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
1.22日	そば打ち体験	プロから教わるそば打ち体験！完成したらその場で茹でて試食できます。自分で打ったそばは格別な美味しさですよ。	フォレストピア階上 はちサポ集合10:00 10:30～12:30	定員2名
4.11.18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。防寒対策もお忘れなく。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 防寒着持参
5日	アイデア連想ゲーム	みなさんのアイデアでさまざまな職種を見つけて、色んな会社を連想しよう！ みなさんのアイデアで1つの会社に、どんな職種があるかを連想しよう！	はちサポ 10:00～11:30	
6日	カレンダー包装ボランティア	年末にお客様に配るカレンダーをまるめて筒に入れる作業です。簡単な作業ですので是非ご参加お待ちしております。	介護施設はくじゅ はちサポ集合9:00 9:30～11:30	
6日	ジョブカフェセミナー アングーマネジメント	「なぜ、あんなに怒ってしまったんだろう」「カチンときて、言い過ぎたかな・・・」など自分の怒りやイライラの感情と上手に付き合うコントロール方法を手に入れましょう。	はちサポ 13:30～15:30	
7.14日	パソコン講座D-③④	パソコンでクリスマスカード、年賀状を作成します。色紙など組みあわせて飛び出すカードを手作りしましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
7.21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。気になる事業所がありましたら、ハローワークの担当者も常駐しておりますので、気軽に相談することも出来ます。	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
8日	屋上農園収穫祭	屋上農園で育てた野菜を収穫します。実際に収穫した野菜を使って調理も行います！ 汚れても良い服装でご参加ください。	はちサポ 10:30～13:30	軍手・防寒着 おわん持参
11.13 15日	PCセミナー①②③ WordとExcelの連帯テクニック	文章を作るのが得意なWordとグラフを作るのが得意なExcelを連帯させて、ビジネスに役立つグラフが入った報告書を作成します。現場で役立つオフィスソフトの活用を学びましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
12日	ジョブカフェセミナー 就職を目指してⅡ ～就活実践編～	面接の受け方について一緒に考えてみましょう。実際に面接での出来事など具体例を情報交換をし、面接の実践をしてみましょう。面接でのキーポイントを学び今後活かしていきましょう。	はちサポ13:10集合 13:30～15:30	
13日	社会人基礎マナー 「対人関係をよくする	人間関係を築いていく上で、コミュニケーションはかかせません。人に好印象を与える話し方を学びましょう。	応援センター はちサポ集合10:00 10:15～12:00	
15日	就労基礎講座	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なにか、就労する上で必要な事項を学びましょう。	応援センター はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
19日	はちサポを飾ろう ～クリスマス～	今月はクリスマスですね。ポスターやイラストを使ってサポステ内をクリスマスの雰囲気飾り付けしましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
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。インターネットから挿絵を入れたり、文書作りが好きな方、PC操作が好きな方におススメです。	はちサポ 13:30～15:00	
21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とんとん湧いてきます。	天聖寺 はちサポ集合13:15 13:30～14:30	
22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。お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。毎月丁寧な作業をさせていただき受け取る利用者も心待ちにしています。また、はちサポ内の掲示物の張替え作業も行います。	はちサポ 13:30～15:00	
25日	朝ボラ& はちさぽクリスマス	十三日町商店街の清掃を行った後、参加者の皆さんでクリスマス会をします。クイズや特技の出し物などあります。みんなで楽しくクリスマスをしましょう。	はちサポ 9:00～13:00	
27日	働く上での困難さの対処法	「なぜか人とうまくいかない」「仕事が長続きしない」そんな困難さの対処法について学びましょう。	はちサポ 13:30～15:30	
28日	はちサポ大掃除	今年も一年が終わりに近づいています。皆さんが利用する「はちサポ」の大掃除をみんなで協力しあって綺麗に清掃し、一年を締めくくりましょう。	はちサポ 10:00～12:00	
28日	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう	三戸町ふくじゅそうで、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。	三戸町ふくじゅそう 13:00～16:00	要予約

※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。