

# 2018年1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
12/31	1 休館日 	2 休館日 	3 休館日	4 休館日	5	6 
7 休館日	8 休館日	9 書初めセミナー 9:45～11:30 (9:30集合)	10	11 パソコン講座E-① ～ポスター作成～ 10:30～12:00  こころの相談日 13:30～16:30	12 自己理解 「働く意義」 9:45～11:30 (9:30集合)	13 手作業ボランティア 14:00～15:00
14 休館日	15 朝からボランティア 9:00～10:00  PCセミナー① Excelデータベース 基礎講座 14:00～16:00 (13:30集合)	16 アニメ漫画から学ぶ ～名言編～ 10:30～12:00	17 ジョブカフェセミナー 社会人としての コミュニケーション ツール 10:00～12:00  PCセミナー② Excelデータベース 基礎講座 14:00～16:00 (13:30集合)	18 就労基礎講座 9:45～11:30 (9:30集合)  求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	19 コミュニケーション ゲーム ～共同絵かき編～ 10:30～12:00  PCセミナー③ Excelデータベース 基礎講座 14:00～16:00 (13:30集合)	20 はちサポ家族会 13:30～15:00
21 休館日	22 朝からボランティア 9:00～10:00  はちサポ通信を 作るう① 13:30～15:00	23 三沢勤労青少年 ホーム 無料出張相談 13:00～16:00  はちサポ通信を 作るう② 13:30～15:00	24 ジョブカフェセミナー 職場体験ダイカク 13:30～15:30 (13:00集合)	25 お便り発送作業 10:00～11:30  求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	26 身体の痛みの予防 10:15～12:00 (10:00集合)	27
28 休館日	29 朝からボランティア 9:00～10:00	30 演劇を通じて 表現力を学ぼう 10:30～12:30	31 	外部講師		応援センター 

# 1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
9日	書初めセミナー	書初めは古来から続いてきた正月行事の一つです。筆を使って、新年の意気込みを書いてみましょう。1月5日までにご希望があれば、先生に見本を書いて頂けます。	応援センター はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
11日	パソコン講座E-① ～ポスター作製～	パソコンで1月24日開催される職場体験のポスターを作成します。写真を取り込んだり体験先会社の地図など挿入して、分かりやすいポスターを作ってみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
11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
12日	自己理解 「働く意義」	自分にとって、なぜ働くのか？どのような目的で働くのか？働くことのようなメリットがあるのか？一緒に働く意義を考えてみましょう。	応援センター はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
13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
15.22 29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
15.17. 19日	PCセミナー①②③ Excelデータベース基礎講座 ～Excelは計算とグラフだけじゃない～	Excelにはデータの並び替え・抽出・集計等のデータベースとしての機能も備わっています。日常的な住所録の管理から売上データの集計まで、幅広く対応できる操作方法を身に付けましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
16日	アニメ・漫画から学ぶ ～名言編～	アニメ・漫画を通して、さまざまな事を学びませんか？アニメ・漫画の名言のおかげで頑張れたなどの経験も踏まえ、みんなで語り、みんなで共有して、みんなで学ぼう！	はちサポ 10:30～12:00	
17日	ジョブカフェセミナー 社会人としての コミュニケーションツ ール	インターネットのネットワークを通じて、人と人をつなぎコミュニケーションが図れるようになった情報化時代におけるLINEやFaceBookなどSNSについて、社会人のマナーを守って使用しないとトラブルになりがちです。使用方法について分かりやすく学びましょう。	はちサポ 10:00～12:00	
18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	
18.25 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
19日	コミュニケーションゲーム ～共同絵かき編～	用紙に一人一筆ずつ線や図を書き足して一つの絵画に仕上げてください。相手の線を利用して協力しあい絵を完成していきます。どんな絵に仕上がるか？	はちサポ 10:30～12:00	
20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ています。お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30～15:00	
22.23 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	
23日	三沢勤労青少年ホーム 無料出張相談	三沢勤労青少年ホームで、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。	三沢勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
24日	職場体験 ダイカツ	TENT製作をはじめシート作成や椅子の張替え等幅広く活躍なさっているものづくりマイスターの会社に職場体験に行きます。実際にシートを加工したトートバックの製作も体験します。	株式会社ダイカツ はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
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。お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。毎月丁寧な作業をし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 10:00～11:30	
26日	身体の痛みの予防	あなたのその痛みは意外な所から…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 はちサポ集合10:00 10:15～12:00	
30日	演劇を通じて 表現力を学ぼう	今の自分とは別人になりきって演技をする事で、新しい自分発見が出来るかも知れません。あなたも演技派になってみませんか？	はちサポ 10:30～12:30	

※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。