

# 2018年2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 体力作りセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:30～15:00 (13:15集合)	2	3
4 休館日	5 朝からボランティア 9:00～10:00	6	7 アニメ・漫画から学ぶ ～キャラクター編～ 10:30～12:00	8 こころの相談日 13:30～16:30  求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	9 職場体験 「南郷図書館」 14:00～16:00 (13:15集合)	10
11 休館日	12	13 PCセミナー① Excel実践講座～見積書・納品書・請求書を作ってみよう～ 14:00～16:00 (13:30集合)	14 PCセミナー② Excel実践講座～見積書・納品書・請求書を作ってみよう～ 14:00～16:00 (13:30集合)	15 社会人基礎マナ 「対人関係を良くする話し方」 10:30～12:00 (集合10:15)	16 ジョブカフェセミナー ビジネスマナー～面接印象アップ～ 10:00～12:00  PCセミナー③ Excel実践講座～見積書・納品書・請求書を作ってみよう～ 14:00～16:00 (13:30集合)	17
18 休館日	19 朝からボランティア 9:00～10:00  はちサポ通信を作ろう① 13:30～15:00	20 美文字セミナー 9:45～11:30 (9:30集合)  はちサポ通信を作ろう② 13:30～15:00	21 ジョブカフェセミナー 職場体験 ハビタのかふえ 9:30～15:00 (8:30集合)	22  求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	23 お便り発送作業 10:00～11:30  ジョブカフェセミナー 失敗しないビジネスメールのマナーと実践 13:30～15:30	24
25 休館日	26 朝からボランティア 9:00～10:00  十和田市 勤労青少年ホーム 無料出張相談 13:00～16:00	27 ジョブカフェセミナー メンタルコーティングセミナー～緊張をほぐす話し方～ 10:00～12:00	28	外部講師 応援センター		

## 2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日	体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」	初心者でも安心！無理なく身体を動かしてアロマの香りで心も体もリラックス&リフレッシュしましょう♪	応援センター はちサポ集合13:15 13:30～15:00	
5.19. 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・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 9:00～10:00	軍手・水分 ゴミ袋持参
7日	アニメ・漫画から学ぶ ～キャラクター編～	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・漫画のキャラクター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	
8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
8.22 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
9日	職場体験 「南郷図書館」	南郷図書館で2月10日に開催される”かまくら作りイベント”のかまくらの下製作をします。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、図書館での仕事を体験してみましょう。	八戸市立南郷図書館 はちサポ集合13:15 14:00～16:00	外作業のため 防寒着
13.1 4 16日	PCセミナー①②③ Excel実践講座 ～見積書・納品書・請求書 を作ってみよう～	日々の業務で発行される見積書や納品書をExcelで作成する講座です。まずは、ひな型の中身をのぞいて、どんな関数が使われているのか学びましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
15日	社会人基礎マナー 「対人関係を良くする 話し方」	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10:15 10:30～12:00	
16日	ビジネスマナー ～面接印象アップ～	化粧品会社の美容部員から、就活の際第一印象アップに必要な外見上留意したい事を教えて頂き、面接などの実践に活かせるようにする。	はちサポ 10:00～12:00	要予約
19.2 0日	はちサポ通信を 作ろう①②	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 13:30～15:00	
20日	美文字セミナー	文字は人柄や気持ちを映す鏡です。美しく文字を書くポイントを学び印象力をアップしましょう。	応援センター はちサポ9:30集合 9:45～11:30	
21日	職場体験 ハビたのかふえ	十和田市にある十和田NPO子どもセンター・ハビたのさんが運営しているカフェで職場体験をします。キッチンのお手伝い、ホールの接客など朝の清掃から始め体験します。 代表より仕事について講話もいただきます。	十和田市ハビたのかふえ はちサポ集合8:30 9:30～15:00	エプロン 三角巾
23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	
23日	失敗しないビジネス メールのマナーと実践	ビジネスシーンで欠かせない存在になっているメール。そのメールで失敗しないよう好感度と信頼度が上がるビジネスメールのマナーやよく使うフレーズなどを学び、実際にメールソフトを使って送受信をしてみましょう。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	筆記用具
26日	十和田市 勤労青少年ホーム 無料出張相談	十和田市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。	十和田市勤労青少年 ホーム 13:00～16:00	要予約
27日	メンタルコーチング セミナー ～緊張をほぐす話し方 ～	”人前で緊張してしまう””うまく話せない”と思うと余計に緊張してしまう”などなど心理的な不安をやんわりほぐし緊張を和らげる方法など、ちょっとしたことで解消できるかもしれませぬ。一緒にコツをつかんでみましょう。	はちサポ 10:00～12:00	

※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。