



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
4/29	4月30日	1	2	3	4	5
休館日	振替休日			憲法記念日	みどりの日	こどもの日
				休館日	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~11:00 (8:50集合)		「ライフプラン」と「働き方」を考える ～アクサ生命～ 13:30~15:30	体力づくりセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:20~15:00	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
			無料出張相談 南部町保健センター 13:00~16:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサボ集合14:40)	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~11:00 (8:50集合)	美文字セミナー 9:45~11:30			農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
	履歴書の書き方 13:20~15:00	PCセミナー① 「ビジネス文書中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー② 「ビジネス文書中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー③ 「ビジネス文書中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)		
20	21	22	23	24	25	26
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~11:00 (8:50集合)				農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
	はちサボ通信を作ろう① 13:30~15:00	はちサボ通信を作ろう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 13:00~14:30	
27	28	29	30	31	外部講師 応援センター	
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~11:00 (8:50集合)			履歴書の書き方 9:45~11:30		
			こころの相談日 13:30~16:30			

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 (必要な物)
7・14 21・28 日	朝からボランティア！ & 屋上農園	朝早起きして、十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	はちサポ集合8:50 9:00～11:00	軍手 飲み物 ゴミ袋 長ぐつ
9日	「ライフプラン」と 「働き方」を考える ～アクサ生命～	アクサ生命のアドバイザーの方から、なぜ保険は必要？「不安」から「安心」へ。これだけは知っておきたい保険の基礎知識や保険がお役に立つときをご説明して頂いて、「ライフプラン」と「働き方」を考えてみましょう！	はちサポ 13:30～15:30	
9日	南部町 無料出張相談	保健センターで、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。	保健センター 13:00～16:00	
10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 13:20～15:00	軽装・タオル 飲み物 ※定員2名
10・24 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	
11・18 25日	農業体験	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。秋の収穫祭に向けて作物を育てましょう。※天候により、内容が変更になる場合があります。	応援センター はちサポ集合9:00 9:30～12:00	軍手 飲み物 長ぐつ
11日	からだを動かそう！	沼館勤労青少年ホームにてバドミントン・バスケット・卓球など行います。内靴、飲み物、タオル等をご持参ください。 はちサポ集合の方は14:40までにお越しください。	沼館勤労青少年ホーム 15:00～17:00	内履き用 ズック タオル
14日	履歴書の書き方	転職活動に必要な履歴書の「学歴・職歴」や「志望動機」など、各項目別に基本的な書き方とマナーを学習しましょう。	応援センター 13:20～15:00	筆記用具 ※定員3名
15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	筆記用具
15・16 17日	PCセミナー①②③ ビジネス文書中級講座	上司からの指示(メモ)をもとに文書を作成しましょう。見やすく伝わりやすいレイアウトはもちろんのこと、失礼のない正しい言葉遣いを身につけましょう。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
21・22 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	
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 13:00～14:30	
30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
31日	履歴書の書き方	転職活動に必要な履歴書の「学歴・職歴」や「志望動機」など、各項目別に基本的な書き方とマナーを学習しましょう。	応援センター 9:45～11:30	筆記用具 ※定員3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。