



# 2018年6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
休館日	外部講師	応援センター			1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)				農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	就労基礎講座 13:20~15:00	コミュニケーションの ヒント 13:30~15:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (はちサポ13:40集合)		
10	11	12	13	14	15	16
休館日	朝からボランティア& 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)		社会人基礎マナー 「言葉づかいのマナー」 9:45~11:30			
	派遣セミナー 「派遣のお仕事とは」 13:30~15:30			体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロヨガ」 13:20~15:00	からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)	手作業ボランティア 14:00~15:00
17	18	19	20	21	22	23
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)		無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 13:00~15:30	清掃セミナー [実践編] 9:00~15:00 (8:50集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	PCセミナー① 「Wordで デザイン基礎講座 ～情報の見せ方～」 13:30~15:30 (13:00集合)		清掃セミナー 「基礎編」 13:00~16:00 (12:50集合)	PCセミナー② 「Wordで デザイン基礎講座 ～情報の見せ方～」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー③ 「Wordで デザイン基礎講座 ～情報の見せ方～」 13:30~15:30 (13:00集合)	
24	25	26	27	28	29	30
休館日	朝からボランティア& 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	美文字セミナー 9:45~11:30				
	就労基礎講座 13:20~15:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	天聖寺住職による 法話 13:30~14:30 (13:15集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (はちサポ13:40集合)	お便り発送作業 13:00~14:30	自然体験・交流塾 事前説明会 15:00~17:00
	はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00					

# 6月各プログラム内容

\*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
4.18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。清掃活動が出来る防寒の服装でお越しください。	はちサポ集合8:50 9:00~10:00	軍手 飲み物 ゴミ袋
4.25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何か、就労するうえでの必須事項です!!	応援センター 13:20~15:00	
5日	コミュニケーションのヒント	グループワークやゲームを通して、自分と仲間の「いいところ」を探して伝えてみよう!!	はちサポ 13:30~15:00	
7.28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	
8.22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。農業体験を通して秋の収穫祭に向けて作物を育てましょう。 ※雨天時は中止となります。	応援センター はちサポ集合9:00 9:15~11:15	軍手 飲み物 長ぐつ
11.25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 9:00~10:00	軍手 飲み物 ゴミ袋 長ぐつ
11日	派遣セミナー 「派遣のお仕事とは」	派遣会社で勤めている方を講師に招いて、ライフスタイルや希望に合わせて、スキルや経験を活かせたりなど、さまざまなメリットがある派遣について説明して頂きます。また、八戸市内や県外の仕事などの職業紹介もあります。	はちサポ 13:30~15:30	
13日	社会人基礎マナー 「言葉づかいのマナー」	対人関係を円滑にするためにも正しい挨拶の仕方や敬語の使い方は大切です。正しい言葉遣いでコミュニケーションを目指しましょう!	応援センター 9:45~11:30	
14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
15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、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
16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
18.21 22日	PCセミナー①②③ 「Wordで デザイン基礎講座 ~情報の見せ方~」	情報の整理や配置のしかたによって見やすさは大きく変わります。スッキリと見せるためのコツを学び、自分の名刺を作ってみましょう。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30~15:30	
20日	田子町 無料出張相談	せせらぎの郷(田子町)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。	せせらぎの郷 13:00~15:30	
20日	清掃セミナー 「基礎編」	清掃の仕事を目指す方向けに、掃除のやり方を一から学習し、座学と実習で即戦力になれるよう指導していただきます。 20日は「基礎編」で基本的な知識や技術を学びます。	はちサポ 13:00~16:00	※定員5名
21日	清掃セミナー 「実践編」	清掃の仕事を目指す方向けに、掃除のやり方を一から学習し、座学と実習で即戦力になれるよう指導していただきます。 21日は「実践編」で実際に作業しながら技術を学びます。	はちサポ 9:00~15:00	※定員5名
25.26日	はちサポ通信を 作る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	
26日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえはやはり「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
27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どんどん湧いてきます。	天聖寺 はちサポ集合13:15 13:30~14:30	
29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	自然体験・交流塾 事前説明会	7月7日に開催する第1回自然体験・交流塾について説明していただきます。青森県立種差少年自然の家で行う活動日程(軽スポーツや創作活動、野外炊事)などの説明を聞いてみて、参加してみようかを考えてみませんか?	はちサポ 15:00~17:00	

※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。