



2018年8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

外部講師		応援センター				
日	月	火	水	木	金	土
7月29日			1	2	3	4
休館日					農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	5	6	7	8	9	10
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 「イトコサガシ」 9:45~11:30 (9:30集合)	PCセミナー1 「Excel基本講座①」 13:30~15:30 (13:00集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	休館日 
				求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
12	13	14	15	16	17	18
休館日					農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	無料出張相談 おいらせ町 分庁舎 13:00~16:00			PCセミナー2 「Excel基本講座①」 13:30~15:30 (13:00集合)		手作業ボランティア 14:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
休館日	朝からボランティア& 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	就活モチベーション アップ講座 ~社会人としてのた くましさを~ 13:30~15:30 (13:10集合)		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 (13:10集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
			PCセミナー3 「Excel基本講座①」 13:30~15:30 (13:00集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		はちサポ家族会 13:30~15:00
26	27	28	29	30	31	
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 (9:30集合)	就労基礎講座 9:45~11:30 (9:30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	お便り発送作業 13:00~14:30			

# 8月 各プログラム内容

\*色がついているセミナーは「八戸市暮らし・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
3.10.17. 24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
6.20.27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
8日	社会人基礎セミナー 「イトコサガシ」	私のいいところってどんなところ？周りの人のいいところは？ 「イトコサガシ」から始めると生きることが少し楽になるかも…	応援センター 9:45~11:30	筆記用具
9.16.22日	PCセミナー 「Excel基本講座①② ③」	～履歴書・職務経歴書を作る～ 何事も基本は文字入力から、まずは決められた場所に名前などを入力し、履歴書や職務経歴書を作成してみましょう	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30~15:30	
9.23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
13日	おいらせ町分庁舎 無料出張相談	おいらせ町分庁舎で、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。	おいらせ町分庁舎 13:00~16:00	要予約
18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
21日	就活モチベーションアップ講座 社会人としてのたくましさを	「社会人に必要な力」「社会人に必要な態度」「社会人のたくましさ」 を一緒に考え実践しながら学びましょう。	はちサポ 集合13:10 13:30~15:30	
23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も心も体も 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13:10 13:20~15:00	軽装・タオル 飲み物 ※定員2名
25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	
27.28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。文書作りが好きな方、PC初心者の方におススメです。	はちサポ 13:30~15:00	
28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	
29日	就労基礎講座	仕事をする前に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を身に付けましょう。	応援センター はちサポ 集合9:30 9:45~11:30	
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。軽作業などをお試しされたい方におススメです。	はちサポ 13:00~14:30	

※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。