

2018年9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
	外部講師	応援センター				1
2	3	4	5	6	7	8
	朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	パステル画 9:45~11:30 (9:35集合)		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
9	10	11	12	13	14	15
	朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	職業人講話 ~企業に属する~ 10:00~12:00	こころの相談日 13:30~16:30	就労基礎講座 9:45~11:30 (9:30集合)	農業体験&収穫祭 9:15~13:00 (9:00集合)	
	PCセミナー① 「パワーポイント基礎講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー② 「パワーポイント基礎講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー③ 「パワーポイント基礎講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	体かづくりセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:20~15:00 (13:10集合)	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
16	17	18	19	20	21	22
		休館日		無料出張相談 十和田市勤労青少年ホーム 13:00~16:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)
	敬老の日					
23/30	24	25	26	27	28	29
		美文字セミナー 9:45~11:30 (9:35集合)		お便り発送作業 10:30~12:00	ジョブカフェセミナー	
	振替休日	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	天聖寺住職による法話 13:30~14:30 (集合13:10)	職場体験 山崎製パン&総合型施設よつ葉 10:00~15:00 (8:40集合)	

9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
4日	パステル画	パステル画は、水も筆も使わずパステルと指を使って手軽に描く事ができます。是非、あなたもオリジナルの画を描いてみましょう。	応援センター はちサポ集合9:35 9:45～11:30	
6.20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
7.21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
10.11 12日	PCセミナー①②③ 「パワーポイント基礎講座」	ビジネスでのプレゼンから結婚式の余興まで、様々な「伝える」シーンで活躍するパワーポイント。情報を整理し、見やすい資料の作り方を学び、発表まで行ってみましょう！	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
11日	職業人講話 ～企業に属する～	就職後、社会人として企業の一員として働くということとはどのようなことなのか？実際に勤続8年の同年代の社会人の職業人講話です	はちサポ 10:00～12:00	
12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。ご家族からのご相談も承ります。	はちサポ 13:30～16:30	要予約 ※定員3名
13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	
13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13:10 13:20～15:00	軽装。タオル 飲み物 ※定員2名
14日	農業体験&収穫祭	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。育てた野菜を収穫します。実際に収穫した野菜を使って調理も行います！	応援センター はちサポ集合9:00 9:15～13:00	軍手 飲み物 長ぐつ
14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 はちサポ集合14:40 15:00～17:00	内履き用 ズック タオル
15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行います。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
19日	十和田市 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
25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 はちサポ集合9:35 9:45～11:30	
25.26 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	
27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 10:30～12:00	
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13:10 13:30～14:30	
28日	ジョブカフェセミナー 職場体験 山崎製パン&総合型施設	午前、十和田にある山崎パン工場を見学し午後はスポーツジムやカフェなど併設している複合型介護施設よつ葉の見学に行きます。	はちサポ集合8:40 10:00～15:00	

※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。