



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
1	外部講師					1
2	3 朝からボランティア 9:00~10:00	4	5 今日からはじめる ロコモ予防! 13:30~15:00 (13:10集合)	6 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	7 そば打ち体験 10:30~12:30 (10:00集合)	8
	休館日					
9	10 朝からボランティア 9:00~10:00	11	12 社会人基礎講座 「感情のコントロールの 仕方」 9:45~11:30	13 パソコン講座 ～年賀状を作ろう～ 10:30~12:00	14 職場見学 ～六ヶ所 原燃PRセンター～ 10:30~14:00 (9:00集合)	15
	休館日			体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」 13:20~15:00		
16	17 朝からボランティア 9:00~10:00	18 美文字セミナー 9:45~11:30	19 生活習慣病セミナー 「おやつやアルコール について」 9:45~11:30	20	21 はちサポを飾ろう ～クリスマス～ 10:30~12:00	22
	休館日	はちサポ通信を 作るう① 13:30~15:00	はちサポ通信を 作るう② 13:30~15:00	こころの相談日 13:30~16:30	天聖寺 住職による法話 13:30~14:30 (13:15集合)	お便り発送作業 13:30~15:00
23	24 	25 はちサポ ～クリスマス～ 10:30~12:00	26	27 無料出張相談 三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00	28 はちサポ 大掃除 10:00~12:00	29~ 休館日
	休館日					

12月 各プログラム内容

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
3.10 17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。清掃活動が出来る服装でお越しください。防寒対策もお忘れなく。	はちサポ 9:00~10:00	軍手・水分 防寒着持参
5日	今日からはじめる ロコモ予防!	介護予防、寝たきりの防止には「運動器の健康」が重要です。歩けない、立ち上がれないといった日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」予防のための体操を実習します。	根城公民館 はちサポ集合13:10 13:30~15:00	
6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。気になる事業所がありましたら、ハローワークの担当者も常駐しておりますので、気軽に相談することも出来ます。	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日	そば打ち体験	プロから教わるそば打ち体験! 完成したらその場で茹でて試食できます。自分で打ったそばは格別な美味しさですよ。	フォレストピア階上 はちサポ集合10:00 10:30~12:30	定員2名
12日	社会人基礎講座 「感情のコントロールの 仕方」	些細なことにイライラする、怒りの感情に行動を左右されてしまう…。そんなネガティブになりがちな感情をコントロールする方法を学びましょう。	別会場へ移動 はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
13日	パソコン講座 ～年賀状を作ろう～	パソコンを使って年賀状を作成します。オリジナルの年賀状を作り、今年一年を締めくくりましょう。	はちサポ 10:30~12:00	
13日	体力づくりセミナー 「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♪	別会場へ移動 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	職場体験 ～六ヶ所原燃PRセン ター～	バスで移動し六ヶ所にある4箇所の電力に関わる会社を見学します。原燃PRセンターでは、原燃に関わるお話や六ヶ所に関わるお話など身近に電力を感じてみましょう。	六ヶ所 はちサポ集合9:00 10:30~14:00 はちサポ到着16:00	昼食・水分
17.18 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。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	
18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。	別会場へ移動 はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
19日	生活習慣病セミナー 「おやつやアルコール について」	どうしても止められないおやつやアルコールについてどれくらいならいいのか具体的に教えてもらいましょう。	別会場へ移動 はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
19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
20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	
21日	はちサポを飾ろう ～クリスマス～	今月はクリスマスですね。ポスターやイラストを使ってサポステ内をクリスマスの雰囲気や飾り付けしましょう。	はちサポ 10:30~12:00	
21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 13:30~15:00	
25日	はちサポクリスマス	参加者の皆さんでクリスマス会をします。クイズや特技の出し物などあります。みんなで楽しくクリスマスをしましょう。	はちサポ 10:30~12:00	
27日	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう	三戸町ふくじゅそうで、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。	三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00	要予約
28日	はちサポ大掃除	今年も一年が終わりに近づいています。皆さんが利用する「はちサポ」の大掃除をみんなで協力しあって綺麗に清掃し、一年を締めくくりましょう。	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。