



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
12/30	12月31日 休館日 	1 休館日 	2 休館日 	3 休館日 	4	5
6 休館日	7 朝からボランティア 9:00~10:00	8	9 アニメ・漫画から学ぶ ～笑いについて～ 13:30~15:00	10 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 求人検索をしよう! 14:00~15:00	11 パステル画 9:45~11:30 (9:35集合)	12
13 休館日	14 休館日	15 伝達ゲーム ～絵描き編～ 10:00~11:30	16 就活スキルアップ セミナー ”効果的な自己PR” 10:00~11:30 (9:50集合)	17 就活講座 ～履歴書～ 13:30~15:00	18 健康づくり講座 「薬の正しい使い方 について」 13:30~15:00 (13:20集合)	19 はちサポ家族会 13:30~15:00
20 休館日	21 朝からボランティア 9:00~10:00	22 美文字セミナー 9:45~11:30 はちサポ通信を 作る① 13:30~15:00	23 はちサポ通信を 作る② 13:30~15:00	24 三沢勤労青少年 ホーム 無料出張相談 13:00~16:00 求人検索をしよう! 14:00~15:00	25 お便り発送作業 10:30~12:00 PCセミナー ”メールの使い方” 13:30~15:00	26 手作業ボランティア 14:00~15:00
27 休館日	28 朝からボランティア 9:00~10:00	29 ビジネスマナー 面接印象力アップ 10:30~12:30	30	31 外部講師 		

1月 各プログラム内容

*色がついているセミナーは「八戸市くらし・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
7.21 28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 飲み物 防寒着持参
9日	アニメ・漫画から学ぶ ~笑いについて~	アニメ・漫画を通して、笑いについて学びませんか? アニメ・漫画では、たくさんの言葉や表現が使われていますが、 笑いについて、みんなで語り、みんなで共有して、みんなで笑いましょう!	はちサポ はちサポ集合13:10 13:30~15:00	
10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
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。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
11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。	別会場へ移動 はちサポ集合9:35 9:45~11:30	定員2名
15日	伝達ゲーム ~絵描き編~	みんなで伝達しながら一つの絵画に仕上げてみましょう。相手に情報を上手く伝えて、協力しあい絵を完成していきます。どんな絵に仕上がるか?	はちサポ 10:00~11:30	
16日	就活スキルアップ セミナー ”効果的な自己PR”	面接では初対面の人に決まった時間内で自分自身をアピールしなくてはなりません。ポイントを知り、相手が知りたいことを伝えられるように準備をしましょう。	八戸ニューポート はちサポ集合9:50 10:00~11:30	
17日	就活講座 ~履歴書~	就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。	はちサポ 13:30~15:00	
18日	健康づくり講座 「薬の正しい使い方について」	薬の働きや薬を服用する際の注意点など正しい知識を学びましょう。	八戸ポータルミュージアム はっち はちサポ集合13:20 13:30~15:00	
19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	
22日	美文字セミナー 「書初め」	書初めは古来から続いてきた正月行事の一つです。墨と筆を使って、新年の意気込みを書いてみましょう。	応援センター はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
22.23 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	
24日	三沢勤労青少年ホーム 無料出張相談	三沢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。	三沢勤労青少年ホーム 13:00~16:00	要予約
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。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	
25日	PCセミナー ”メールの使い方”	ビジネスシーンで欠かせない存在になっているメール。そのメールで失敗しないよう好感度と信頼度が上がるビジネスメールのマナーやよく使うフレーズなどを学び、実際にメールソフトを使って送受信をしてみましょう。	はちサポ 13:30~15:00	
26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
29日	ビジネスマナー 面接印象力アップ	面接時における身だしなみや立ち居振る舞い。会社に勤めてからのおしゃれと身だしなみの違いなどを学んでみましょう。	はちサポ 10:30~12:30	

※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。