



2015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	1 朝からボランティア 9:00~10:00	2	3 求人検索をしよう! 14:00~15:00	4 職業人講話 インストラクター編 10:30~12:00	5 体を動かそう! 13:00~15:00	6	
	7	8 朝からボランティア 9:00~10:00	9 コミュニケーション 講座 10:30~12:00	10 農業体験 inフォレストピア階上 10:00~15:00	11 食品の衛生について 10:30~14:00	12 気持ちが楽になる 呼吸法 13:30~15:00	13
休館日	14	15 朝からボランティア 9:00~10:00	16 パソコン講座 ビジネス文書基礎編 10:30~12:00	17	18 パソコン講座 ビジネス文書実践編 10:30~12:00	19 職業理解セミナー ~飲食業編~ 10:30~12:00	20
	14	はちサポ通信を 作ろう 13:30~15:30	さくらんぼ収穫体験 13:30~16:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00	こころの相談日 13:00~17:00	スキルアップセミナー 人から好かれる 接客の仕方 13:30~15:00	はちサポ家族会 13:30~15:30
休館日	21	22 朝からボランティア 9:00~10:00	23 自分のいいところ を発見しよう 10:30~12:00	24 農業体験 inフォレストピア階上 10:00~15:00	25 ワークライフ balan スを考えよう! 10:30~12:00	26 職場体験 ~座禅セミナー~ 10:30~12:00	27
	21	おたより発送作業 13:30~15:30			無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00		
休館日	28	29 朝からボランティア 9:00~10:00	30	<div data-bbox="667 1675 1519 1975" data-label="Complex-Block"> <p>◎ 毎週火・木曜日 13:00~16:00 までキャリアカウンセラーによるキャリア相談を 受けることができます。(曜日が変更になる場合がありま すので相談する際は、事前に予約してください)</p> </div>			
	28	職場見学 障がい者支援施設 13:30~15:30					

TEL:0178-51-8582

各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください! ⇨

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
1,8,15,22,29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、草むしり、早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 持参
3,17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。求人の見方や利用の仕方も教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00	定員5名
4日	職業人講話 インストラクター編	パソコンのインストラクターになろうと思った経緯、資格取得の覚悟と人との話し方、業務の概要などお話しいたします。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
4,15日	はちサポ通信を作ろう	毎月発行させていただいている「はちサポ通信」を利用者の視点で作成してみませんか?入力・レイアウト・文書作成など協力しながら作成します。	はちサポ 13:30～15:30	
5日	体を動かそう!	バドミントン・バスケ・卓球を行います。沼館勤労青少年ホームでの現地集合・解散となります。ラケット、シャトル、内靴、水分、タオル等を各自ご持参ください。	沼館勤労青少年 ホーム 13:00～15:00	未経験 者 歓迎
9日	コミュニケーション講座	報、連、相の必要性をゲームを通して学び、伝達能力とメモ活用の必要性を認識して頂きます。気軽にご参加ください。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
10,24日	農業体験 inフォレストピア階上	階上町で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で計画しております。動きやすい服装でお越しください。お昼も持参です。	はちサポ集合9:20 フォレストピア階上 10:00～15:00	軍手・水分 ・長靴持参
11日	食品の衛生について	食中毒予防についてや賞味期限についてなど食の安心・安全に関して、学んでいただけます。	はちサポ 10:30～14:00	エプロン・三角巾持参 定員7名
12日	気持ちが楽になる呼吸法	普段何気なくしている「呼吸」に意識を向けながら、写経やいす座禅をして気持ちが楽になる呼吸法を実践してみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	定員8名
16日	パソコン講座 ビジネス文書基礎編	携帯では常識となったSNSやメールですがパソコンを使用した社会人ビジネスメール送信、受信に関する基本を学びます。	はちサポ 10:30～12:00	定員5名
16日	さくらんぼ収穫体験	南郷の農家さんに行ってこの時期旬であるさくらんぼの収穫体験を行います。動きやすい恰好、暑さ対策をしてお越しください。	はちサポ集合13:00 13:30～16:00	定員5名
18日	パソコン講座 ビジネス文書応用編	パソコンを使用し、実際にパソコンでのメールアドレスを取得し、メールの管理・整理を行います。	はちサポ 10:30～12:00	定員5名
18日	こころの相談日	臨床心理士の先生との面談が受けられます。人数に限りがございますので必ず事前に予約をお願いします。	はちサポ 13:00～17:00	定員4名
19日	職業理解セミナー ～飲食業編～	飲食業での経験をお話しするだけでなく、接客で必要なスキル、サービスとは何か客商売の極意をお話しします。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
19日	スキルアップセミナー 人から好かれる接客の仕方	社会人と必要なスキルとして挨拶、お辞儀、身だしなみがありますが接客の中でどういう人が好かれるのかを考えながら学びます。	はちサポ 13:30～15:00	定員10名
20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 13:30～15:30	
23日	自分のいいところを発見しよう	自分でも意外に自分のいい所を知らずにいませんか?「自分なんて…」「自分には…」ではなく、どの人にも素晴らしい所があります!自分を好きになりましょう!	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
25日	ワークライフバランスを考えよう	自分の人生を客観的に捉え、これからの生活や仕事上で必要な事をみんなで見え、意見を出し合い考えましょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員10名
25日	おたより発送作業	皆さんで作成していただいた「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 13:30～15:30	未経験 者でもOK
26日	職場体験 坐禅セミナー	日常から少し離れ、思考の休息をとりませんか?住職による講話と坐禅を行います。ゆるめのゆったりした服装(例:トレンパン・ジャージ等)でご参加ください。	はちサポ10:00集合 10:30～12:00	定員 10～15名
26日	無料出張相談	出張相談を行います。はちサポのスタッフが伺いして相談をお受けします。八戸まで来るのが大変な方は是非ご利用下さい。	南部町健康センター 13:00～16:00	要予約
29日	職場見学 障がい者施設	おいらせ町にある障がい者支援施設に見学に行きます。施設で働く職員の方の様子や作業体験も予定しております。	はちサポ12:30集合 13:30～15:30	定員5名

※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。