



2015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
		1 パソコン講座B-③ ～ワードの基本～ 10:30～12:00	2	3 パソコン講座B-④ ～ワードの基本～ 10:30～12:00	4 はしかみ農業体験 10:00～12:30	5
				こころの相談日 13:00～17:00		
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	接遇基礎講座 「敬語の使い方」 10:30～12:00	食育セミナー 「残暑を乗り越えよう！」 10:00～14:00	コミュニケーション セミナー 自分を知らう！ 10:30～12:00	健康セミナー 「体の傷みの予防」 10:30～12:00	
		体を動かそう！ 14:00～16:00	求人検索をしよう！ 14:00～15:00		無料出張相談 ハートフルプラザ階上 13:00～16:00	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	リサイクル工場 見学セミナー 東管工業(株) 9:20～16:00	社会保障の仕組み① 10:30～12:00	はしかみ農業体験 10:00～12:30		
	認知症サポーター 養成講座 10:30～12:00		はちサポ通信を 作ろう！ 13:30～15:30	どんと来い！ 面接対策セミナー 13:00～15:00	気楽に コミュニケーション！ ～はちのへ郷土カルタ～ 13:30～15:00	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	敬老の日 休館日	国民の休日 休館日	秋分の日 休館日	社会保障の仕組み② 10:30～12:00	はしかみ農業体験 10:00～12:30	
					おたより発送作業 13:30～15:30	
27	28	29	30			
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	パソコン講座C-① ～ワードの基本～ 10:30～12:00	パソコン講座C-② ～ワードの基本～ 10:30～12:00			
	職業理解セミナー ～自分に合った仕事を 探そう～ 10:30～12:30	無料出張相談 十和田勤労青少年 ホーム 13:00～16:00	求人検索をしよう！ 14:00～15:00			

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
1,3日	IT講座B-③④ ～ワードの基本～	【初心者対象】ワードの基本的な使い方を知り、文字の入力操作や表を作成してみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4名
3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
4,17,25日	はしかみ農業体験	階上町にある畑で作物の種まきから収穫まで行う農業体験を通年で行っております。動きやすい服装、暑さ対策をしてお越しください。	はちサポ集合9:20 階上町 10:00～12:30	軍手・水分 ・長靴持参 定員5名程度
7,14,28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、草むしり、早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。暑さ対策をしてお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 持参
8日	接遇基礎講座 「敬語の使い方」	あなたは敬語に自信がありますか？敬語にはいろいろな使い方がありますよ。専門の講師から正しい敬語を学びましょう。	応援センター 10:30～12:00	定員5名
8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 14:00～16:00	未経験者 歓迎
9日	残暑を 乗り越えよう！	食育コンシェルジュと、残暑を乗り切る為のメニューを調理し試食しましょう。	応援センター 10:00～14:00	定員5名
9,30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
10日	自分を知ろう！	他者とコミュニケーションを深めていくには、まず自分自身を知っていく事がコミュニケーションの土台固めでもあります。自分の考え方や自分の気持ち等を整理し見つけて、まずは自らの足元を固めていきましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
11日	体の傷みの予防	あなたのその痛みは意外な所から…。専門の講師から背骨や骨盤のゆがみ矯正する治療法を体験しましょう。	応援センター 10:30～12:00	定員5名
11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。	ハートフルプラザ 階上 13:00～16:00	要予約
14日	認知症サポーター 養成講座	介護職を考えている方、またそうでない方も、年々認知症が増えてきている現在、今後の為にこの機会に理解を深めてみませんか？お年寄りに対する理解を深めると、優しく接する事が出来ますよ。	応援センター 10:30～12:00	定員5名
15日	リサイクル工場 見学セミナー	建造物解体・分別後に発生した産業廃棄物を貴重な資源としてリサイクル処理を行っている現場を身近に見学させて頂けます。その中で企業の方から「社会人として大事な事」「求められる人物像」等の貴重なお話も伺います。当事業所は、「あおもりエコ事業所認定」を受けており、様々なエコ活動に対する取り組みも見学させて頂けます。	はちサポ集合9:20 9:30～16:00	定員15名
16日	社会保障の仕組み ①	働いた時に掛けられる場合もある雇用保険や厚生年金などの社会保障。生活をする上で不可欠な、国が保証している制度を分かりやすく学ぶことが出来ます。	はちサポ 10:30～12:00	
16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	未経験者 でもOK
17日	どんと来い！ 面接対策	面接は、対策がものをいいます！今回は、第一印象を良くする立ち居振る舞い、入退室、模擬面接の豪華3本セット、一気に学べる機会は少ないのでぜひご利用ください。	八戸ニューポート 13:00～15:00	
18日	気楽に コミュニケーション！	知っているような、知らない所もありそうな、地元八戸の特色について、「はちのへ郷土カルタ」で認識を深めてみませんか？その中で、話す事だと緊張するかもしれない…と思っても、もしかしたら気楽な雰囲気の中で仲間と楽しめるかもしれませんよ。	はちサポ 13:30～15:00	定員6名
24日	社会保障の仕組み ②	働いた時に掛けられる場合もある雇用保険や厚生年金などの社会保障。生活をする上で不可欠な、国が保証している制度を分かりやすく学ぶことが出来ます。	はちサポ 10:30～12:00	
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
28日	職業理解セミナー	さまざまな業種の必要なスキルと能力をみんなで考え、学び、就労意欲の向上と職業選択の幅を広げ、今後の就活に役立てましょう。	はちサポ 10:30～12:30	定員15名
29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。	十和田勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
29,30日	IT講座C-①② ～ワードの基本～	【初心者対象】ワードの基本的な使い方を知り、文字の入力操作や表を作成してみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4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。