



# 2015年10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	2	3
				こころの相談日 13:00～17:00		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	ワークショップ 「心に響く紙芝居」 10:30～12:00		働き方の メリット・デメリット ～正社員・パート・派遣など～ 10:30～12:00	こころが晴れる セミナー① ～心の力を育てる方法～ 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		アロマセミナー ～季節の変わり目のアロマ～ 13:00～14:00	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	体育の日 休館日	履歴書の書き方 10:30～12:00	アサーション① ～さわやかな自己表現～ 10:30～12:00	ヨガ体験 「心と身体のリフレッシュ de イス&タオルヨガ」 10:00～12:00	はしかみ農業体験 10:00～12:30	
		学 職 開 発 セ ミ ナ ー 13:30 ～ 15:30 ビジネス文書を身に付けよう！			ビジネス文書を 考えよう！	ビジネス文書を 伝えよう！
18	19	20	21	22	23	24
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	好感度UPの美容法 10:30～12:00	気持ちが楽になる 呼吸法 10:30～12:00	はちサポを飾ろう！ ～ハロウィン編～ 10:30～12:00	話し方セミナー ～声の出し方～ 10:30～12:00	
	マイナンバー制度 について 10:30～11:00	はちサポ通信を 作ろう！ 13:30～15:30	求人検索をしよう！ 14:00～15:00			はちサポ家族会 13:30～15:30
25	26	27	28	29	30	31
ハロウィン イベント 体験	朝からボランティア 9:00～10:00	パソコン講座A-① ～エクセル初級～ 10:30～12:00	コミュニケーション セミナー② ～人と人との関係を知ろう～ 10:30～12:00	パソコン講座A-② ～エクセル初級～ 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		無料出張相談 三戸町ふくじゅそう 13:00～16:00	こころの相談日 13:00～17:00		

# 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, 29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	
5, 19, 26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	
6日	心に響く紙芝居	紙芝居を通して、個々の思いや意見を語り、話し合いを通じて他者を理解し、新しい発見や何かに気付いてみましょう。	応援センター 10:30~12:00		
6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	
7, 21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とも教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00~15:00	定員5名	
8日	働き方のメリット・デメリット	正社員の働き方だけが正しい働き方とはいえません。自分に合った働き方。パートや派遣会社を通しての働き方にもメリット・デメリットがあることをお伝えします。	はちサポ 10:30~12:00		
9日	こころが晴れるセミナー①	何か困難に直面した時に、それに向き合い乗り越えていく「心の力を育てる方法」として、今注目を浴びている「認知療法」。繰り返し練習することによって、少しずつ身に付けていく事が出来るそうです。簡単に自分でも出来るワークを行い、「心の力」を育てていく方法を少しずつ練習していきます。	はちサポ 10:30~12:00		
9日	アロマセミナー	季節の変わり目を乗り切るために、食事、運動、睡眠等生活リズムの上で、知っておくためになるお話を聞く事が出来ます。そして睡眠に関係するアロマスプレーを作り、素敵な秋の夜長を過ごしましょう~!	はちサポ 13:00~14:00	材料費 ¥300	
13日	履歴書の書き方	履歴書は人事担当者とのお見合い写真とも言われています。人事担当者の目にとまり、面接にこぎつける履歴書を作成しましょう。	はちサポ 10:30~12:00		
14日	アサーション①	「アサーション」とは、人間のコミュニケーションを心理、行動、対人関係の視点から見直した人間関係づくりの方法です。即ち「自分も相手も大切に、気持ちのいい自己表現」です。これは、いつでも学び改善することが出来るスキルなので、一緒に身に付けていきましょう。	はちサポ 10:30~12:00		
14日	学職開発セミナー	ビジネス文書を身に付けよう!	仕事には欠かすことが出来ない「ビジネス文書」についての3日間に亘るセミナーです! 1日目は、コミュニケーションについてのお話や、実際に文章を読んでみましょう。	はちサポ13:00集合 学職開発 13:30~15:30	定員15名 ※可能なならば3日併せての参加で効果的な内容になっています。
15日		ビジネス文書を考えよう!	様々なビジネス文書を知り、伝わりやすさを考えながら実際に作ってみましょう。		
16日		ビジネス文書を伝えよう!	作成した文書を、相手に分かりやすく伝えるには? 伝えるべきポイントを掴み、分かりやすく、まとまりがある内容で伝えましょう。		
15日	ヨガ体験	椅子とタオルを使った簡単なヨガです! 楽しく心と身体をリフレッシュしましょう!! 動きやすい服装でお越しください。	応援センター 10:00~12:00	フェイス タオル持参	
16, 30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	
19日	マイナンバー制度について	10月から「マイナンバー制度」が導入されます。それにより、私たちの生活はどう変わるのか、制度に関するあれこれを学びましょう。	応援センター 10:30~11:30		
20日	好感度UPの美容法	化粧品会社の方をお招きして、好感を持たれる美容法について教わります。誰にでも交換を持たれる外見は、就活にも役に立ちますね。「美男子」ブームもあり、男性の方の参加もお待ちしております!	はちサポ 10:30~12:00	男性も歓迎!	
20日	はちサポ通信を作ろう!	「はちサポ通信」を一緒に作成してみませんか? 自分が伝えたい記事等を載せる事が出来るかも? いろんな機能を知る事が出来たり、PCの練習にもなりますよ。	はちサポ 13:30~15:30	未経験者でもOK	
21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 10:30~12:00	定員8名	
22日	はちサポを飾ろう!	今月はハロウィンですね。はちサポ内をハロウィンの雰囲気には飾り付けてみませんか? 併せてハロウィン・イベントに着用する衣装も作ります...!	はちサポ 10:30~12:00	未経験者でもOK	
23日	話し方セミナー	相手に伝わるように話すためには、声の出し方も大切になってくると思います。フリーアナウンサーの方から直々に、声の出し方のコツを習ってみましょう。	はちサポ 10:30~12:00		
24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		
25日	ハロウィン・イベント体験	商店街のイベントに参加し、子供たちにお菓子を配ります。みなさんで仮装してイベントを盛り上げましょう。歩行者天国も実施されます。	はちサポ 13:00~16:00		
26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	
27, 29日	IT講座A-①②③ ~エクセル初級~	【初心者対象】 エクセルの基本的な使い方を知り、入力の方法や機能を実際に行ってみましょう。	はちサポ 10:30~12:00	定員4名	
28日	コミュニケーションセミナー②	人と人との関わりには、様々なパターンがあると思います。今回は、人との関わりについて深めたり、自分の関わり方に気付いていき、人間関係作りを考えていきたいと思います。	はちサポ 10:30~12:00		
28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っ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。	三戸町ふくじゅそう 13:00~16:00	要予約	

※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。