



2015年11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	4	5	6	7
	朝からボランティア 9:00～10:00 常現寺坐禅体験 10:30～12:00	文化の日 休館日	体を動かそう！ 14:00～16:00			
8	9	10	11	12	13	14
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00 パソコン講座C-③ ～ワードの基本～ 10:30～12:00	パソコン講座C-④ ～ワードの基本～ 10:30～12:00 ----- ワークショップ 「心に響く紙芝居」 10:30～12:00 ----- 合同就職面接会 13:00～16:00	はしかみ農業体験 10:00～12:30 求人検索をしよう！ 14:00～15:00	職業人講話 ～教師編～ 10:30～12:00 JMTCセミナー 「自己PR書を作ろう！」 13:30～16:30	コミュニケーション セミナー ～脳と身体を動かそう！～ 10:30～12:00 食育セミナー 「郷土料理について」 10:00～13:30	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00 ----- 人権について 考えてみよう！ 10:30～12:00 ----- パソコン講座A-③ ～エクセル初級～ 13:30～15:00	パソコン講座A-④ ～エクセル初級～ 10:30～12:00 はちサポ通信を 作ろう！ 13:30～15:30	はしかみ農業体験 10:00～12:30 求人検索をしよう！ 14:00～15:00	接遇基礎講座 ～TPOについて～ 10:30～12:00	健康推進セミナー 「身体の痛みの予防」 10:30～12:00 こころが晴れるセミナー ～ストレスに気付こう～ 13:30～15:00	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日 休館日	コミュニケーション セミナー ～伝達ゲーム～ 10:30～12:00 無料出張相談 三沢 勤労青少年ホーム 13:00～16:00	おたより発送作業 13:30～15:30	ビジネスマナー ～敬語について～ 10:30～12:00 こころの相談日 13:00～17:00	屋上農園報告会 14:00～16:00	
29	30					
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00 アサーション ～5つのヒント～ 10:30～12:00					

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
2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すか？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
2,9,16, 30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。気候に合わせた服装でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 持参
4日	体を動かそう！	バドミントン・バスケット・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。	はちサポ集合13:30 沼館勤労青少年ホーム 14:00～16:00	未経験者 歓迎
9,10日	IT講座C-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
10日	心に響く紙芝居	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づいてみましょう。	応援センター 10:30～12:00	
10日	合同就職面接会	84社ほど企業が集まり、その場で会社説明、面接をすることができます。履歴書、ハローワークカード持参になります。	プラザアーバンホール 13:00～16:00	スーツ着用
11,18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
11,18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えます。一緒に希望の求人先を探してみましょう。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00	定員5名
12日	職業人講話 ～教師編～	教師としての経験談、生徒との関わり方など教育者としてのさまざまなお話が聞けると思います。講師はみなさんご存知の方です。	はちサポ 10:30～12:00	
12日	JMTCセミナー	PCの基本操作を学び、自己理解、職業理解をワーク形式で深めます。その後、自己PR書を作成し、自己肯定感を高め、求職活動に活かそう。	はちサポ集合13:00 JMTC八戸教室 13:30～16:30	定員15名
13日	脳と身体を 動かそう！	身体を動かしながら一般常識クイズをやることで、脳の運動にもなります。一緒に身体と脳を活性化しましょう！	はちサポ 10:30～12:00	
13日	食育セミナー	青森県の地域に根付いた郷土料理。あなたの知らなかった郷土料理について学び、実際にお料理しましょう！	応援センター 10:00～13:30	エプロン・ 三角巾持参
16日	人権について 考えてみよう！	「人権・義務」固いイメージですが、DVDを見ながら人権擁護員さんから講話を聴き、社会的教養を身に付けませんか？	応援センター 10:30～12:00	
16日	IT講座A-③ ～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、入力の仕方や機能を実際に行ってみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	定員4名
17日	IT講座A-④ ～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、入力の仕方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
17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ます。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
19日	接遇基礎講座	Time(時間)Place(場所)Occasion(場合)に合わせた物、装い、行動、振る舞いについてプロの講師から学びましょう。	応援センター 10:30～12:00	
20日	健康推進セミ ナー	あなたのその痛みは意外なところから…。専門の講師から背骨や骨盤のゆがみを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	
20日	こころが晴れる セミナー	ストレスがたまってもなかなか自分では気づきにくいものです。気持ちを楽にするためには、まずストレスがたまっていることに気付くことが大切です。	はちサポ 13:30～15:00	
24日	伝達ゲーム	提示された事柄について、分かるように説明ができるでしょうか？話のコツやわかりやすい説明のやり方などをゲームを交えて行ってみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
24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お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。	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勧めです。	はちサポ 13:30～15:30	未経験者 でもOK
26日	ビジネスマナー	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ね。その時々に応じた正しい敬語を学びましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
26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
27日	屋上農園報告会	屋上農園の片づけ、今年度の報告会、来年度へ向けての相談会を実施する予定です。防寒服装でお越し下さい。	はちサポ 14:00～16:00	
30日	アサーション	適切な自己表現をしたい時はスキルだけでなく、アサーティブになるための考え方を取り入れていくことです。そのヒントを知っていきましょう。	はちサポ 10:30～12:00	

※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。