

2016年1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 元日 休館日	2 年末年始のため 休館日 (～1月3日まで)
3 休館日	4 朝からボランティア 9:00～10:00	5	6	7 はちサポ自立塾 ～調理編～ 10:30～12:00	8 体を動かそう! 14:00～16:00	9
10 休館日	11 成人の日 休館日	12 パソコン講座B-③ ～エクセル初級～ 10:30～12:00 ----- 清掃セミナー 「理論編」 10:00～12:00 ----- 清掃セミナー 「実践編」 13:30～16:00	13 求人検索をしよう! 14:00～15:00	14 パソコン講座B-④ ～エクセル初級～ 10:30～12:00 JMTCセミナー 「3Dプリンタで自己表現 をしてみよう」 13:30～16:30	15 はちサポ通信を 作ろう! 10:30～12:00 はしかみ農業体験 13:30～15:00	16
17 休館日	18 朝からボランティア 9:00～10:00	19 履歴書・職務経 歴書の必要性 10:30～12:00	20 簡単心理テストで自分 の強みを発見しよう! 13:30～15:00	21 ビジネスマナー ～ビジネスマナー敬語～ 10:30～12:00 ----- ヨガ体験 10:00～11:30 ----- 無料出張相談 十和田勤労青少年ホーム 13:00～16:00	22 はちサポ通信を 作ろう! 10:30～12:00 心理学の観点から 自分を知ろう 13:30～15:30	23 モチベーションを引き出 す心のスイッチの入れ方 10:00～12:00
24/31 休館日	25 朝からボランティア 9:00～10:00 健康推進セミナー ～脳と心をスッキリ!～ 10:30～12:00	26 接遇基礎講座 ～年中行事について～ 10:30～12:00 企業人講話 13:30～15:00	27 おたより発送作業 10:30～12:00 求人検索をしよう! 14:00～15:00	28 ビジネスマナー ～電話応対～ 10:30～12:00 ----- こころの相談日 13:00～17:00 ----- アロマセミナー ¥300 14:00～15:00	29	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
4,18,25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、早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。寒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
7日	はちサポ自立塾 ～調理編～	調味料としては欠かせない「油」。その油について良い油、悪い油の違いを学びつつ、実際に試食して違いを実感してみよう。	はちサポ 10:30～12:00	
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
12,14日	パソコン講座B-③④ ～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よう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4名
12日	清掃セミナー 「理論編」	普段目にすることはあっても、自分で作業する事はないワックスがけについて皆さんで学び、実際の作業を実践してみよう！	応援センター 10:00～12:00	
12日	清掃セミナー 「実践編」	普段目にすることはあっても、自分で作業する事はないワックスがけについて皆さんで学び、実際の作業を実践してみよう！	はちサポ 13:30～16:00	
13,27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 auche 頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00	
14日	JMTCセミナー	今回は3Dプリンタを使用してオリジナルのネームプレートを作成します。自己表現やアピールする力、もの作りの楽しさを体感しましょう。	はちサポ集合13:00 JMTC八戸教室 13:30～16:30	定員15名
15,22日	はちサポ通信を 作ろう！	毎月発行している「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 10:30～12:00	未経験者 でもOK
15日	はしかみ農業体験	今年度の取り組みを振り返りつつ、来年度に向けた計画作りや土作りを皆さんと一緒にやっていきます。	はちサポ 13:30～15:00	軍手持参
19日	履歴書・職務経歴 書の必要性	就職活動において、履歴書と職務経歴書についての必要性、重要性を改めて考え、今後、より良い内容の物を作成出来るようにしていきます。	はちサポ 10:30～12:00	
20日	簡単心理テストで自分 の強みを見よう！	簡単な心理テストをしながら自分の性格の特徴を掴み、自分の働き方にどう生かしたらいいか一緒に考えましょう。	はちサポ集合12:30 十和田勤労青少年ホーム 13:30～15:00	
21日	ビジネスマナー敬語	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	
21日	ヨガ体験	椅子に座りタオルを使った簡単なヨガです！あなたも楽しく心と身体をリフレッシュしましょう。	応援センター 10:00～11:30	
21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。	十和田勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
22日	心理学の観点から 自分を知ろう	講師にしばたけんじ氏をお招きし、自分の個性を知り他人の個性を知ることによって、お互いの個性を認め合う。そして、どう活かしたらコミュニケーションが良好になるかをワークショップ形式で学びます。	はちサポ 13:30～15:30	定員10名 程度
23日	モチベーションを引き出す 心のスイッチの入れ方	メンタルコーチの津村氏を講師に、やる気を引き出す心のスイッチの入れ方について、学びます。これまでの自分の殻を破って、新しい自分と出会えるきっかけを作りましょう。	八戸市福祉公民館 「いこい室」 10:00～12:00	定員30名 程度
25日	健康推進セミナー ～脳と心をスッキリ！～	健康を維持するには、脳と心のリフレッシュから！日頃のストレス解消法等を分かりやすく学びましょう。	応援センター 10:30～12:00	
26日	接遇基礎講座 ～年中行事について～	冠婚葬祭でももう大丈夫！1年の様々な年中行事等でのマナーや所作を専門の講師の方から学びましょう。	応援センター 10:30～12:00	
26日	企業人講話	地域の元気ある企業の「活躍中の企業人」の方をお招きし、お話しを通じて求人票には表れない仕事の楽しさを発見してみよう。	八戸ニューポート 13:30～15:00	
27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 10:30～12:00	未経験者 でもOK
28日	ビジネスマナー ～電話応対～	電話応対は仕事をする上ではとても大切な要素となります。日常での応対との違いを発見して理解する時間にしてみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	
28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
28日	アロマセミナー	風邪予防、リラックス効果のあるオリジナルアロマジェルを作ります。寒い季節の冬を、いい香りで癒されて気持ちよく過ごしましょう。	はちサポ 14:00～15:00	材料費 ¥300 定員10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。