



2016年7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	外部講師	応援センター				1	2
3 休館日	4 朝からボランティア 9:00～10:00	5	6	7 パソコン講座B-③ ～エクセルの基本～ 10:30～12:00	8 はしかみ農業体験 10:00～12:00	9	
	七夕飾り作り 10:30～12:00	さくらんぼ 収穫体験 13:30～16:30		からだを動かそう! 14:00～16:00	パソコン講座B-④ ～エクセルの基本～ 14:00～15:30	七夕飾り作り 13:00～16:00	
10 休館日	11 朝からボランティア 9:00～10:00	12	13 PCセミナー 13:30～15:30	14 「紫外線予防と 体臭ケア」 9:45～11:30	15 はしかみ農業体験 10:00～12:00 ----- 無料出張相談 三沢勤労青少年ホーム 13:00～16:00 ----- 七夕祭りの 接客・販売体験 17:00～20:00	16	
	七夕飾り作り 10:30～12:00	はちサポ通信を 作ろう ① 14:00～15:30	求人検索をしよう! 14:00～15:00	ヨガ体験 13:30～15:00	七夕祭りの 接客・販売体験 17:00～20:00	七夕祭りの 接客・販売体験 17:00～20:00	
17 休館日	18  休館日	19	20 職業人講話 「もりの家での活動」 10:30～12:00	21 パソコン講座B-① ～ワードの基本～ 14:00～15:30	22 はしかみ農業体験 10:00～15:00	23	
		はちサポ通信を 作ろう ② 14:00～15:30	PCセミナー 13:30～15:30	こころの相談日 13:30～16:30	キャリア再形成 セミナー 13:30～15:30	手作業ボランティア 14:00～15:00	
24/31 休館日	25 朝からボランティア 9:00～10:00	26 おたより発送作業 10:30～12:00	27 PCセミナー 13:30～15:30	28 パソコン講座B-② ～ワードの基本～ 14:00～15:30	29 就活の基本 10:30～12:30	30	
	職場体験 南郷図書館 14:00～16:00		求人検索をしよう! 14:00～15:00	無料出張相談 三戸町ふくじゅそう 13:00～16:00	アロマセミナー ～夏の香り～ ¥300 14:00～15:00		

7月 各プログラム内容

*色がついているセミナーは「八戸市くらし・しごと応援センター」との合同セミナーになります。

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
2.9日	七夕飾り作り	七夕祭りに中心商店街に飾る大きな七夕飾りを作る作業を行います。紙花を作成したり飾り付けを分業しながら行いますので、気楽にご参加ください。	はちサポ 13:00～16:00	
4.11.25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を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動が出来る服装でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 持参
4.11日	七夕飾り作り	七夕祭りに中心商店街に飾る大きな七夕飾りを作る作業を行います。紙花を作成したり飾り付けを分業しながら行いますので、気楽にご参加ください。	はちサポ 10:30～12:00	
5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。	さくらんぼ農園 はちサポ集合13:15 13:30～16:30	定員6名
7日	パソコン講座B-③ ～エクセルの基本～	【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使い、集計表や請求書を作成してみましょう。	はちサポ 10:30～12:00	定員4名
7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。はちサポ集合の方は13:40までにお越しください。	沼館勤労青少年ホーム 14:00～16:00	現地集合
8.15日	はしかみ農業体験	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。	フォレストピア階上 はちサポ集合9:20 10:00～12:00	軍手・水分 長靴・タオル
8日	パソコン講座B-④ ～エクセルの基本～	【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使い、集計表や請求書を作成してみましょう。	はちサポ 14:00～15:30	定員4名
12.19日	はちサポ通信を作る	毎月発行「はちサポ通信」を利用者の視点で作成してみませんか?レイアウト・文書作成・入力など協力しながら作成します。	はちサポ 14:00～15:30	
13.20 27日	PCセミナー	専門講師が個々のレベルに合わせて丁寧に対応します。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
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。利用の仕方や求人票の見方も教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 はちサポ集合13:40 14:00～15:00	定員5名
14日	紫外線予防と体臭ケア	これからのシーズンに向けて正しい紫外線予防と気になる体臭ケアについて学習しましょう。	応援センター 9:45～11:30	
14日	ヨガ体験	椅子に座りタオルを使って行う簡単なヨガです。楽しく心と身体をリフレッシュしましょう。	応援センター 13:30～15:00	
15日	三沢勤労青少年ホーム 無料出張相談	三沢勤労青少年ホームで、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	三沢勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
15.16日	七夕祭りの 接客・販売体験	七夕祭りに合わせて、はちサポ前に露店を出店します。露店での販売や接客体験が出来ます。祭りの雰囲気と一緒に盛り上げましょう。	はちサポ 17:00～20:00	定員3名
20日	職業人講話「もりの家」	「もりの家」とはどのような所で、どのようなボランティア活動をしていらっしゃるのかを、ご本人から直接伺ってみませんか?	はちサポ 10:30～12:00	
21日	こころの相談日	仕事や家庭での悩みで生活に支障の出ている方など、臨床心理士との面談によって心を軽くしてみませんか。ご家族からの相談も承ります。	はちサポ 13:30～16:30	要予約 定員3名
22日	はしかみ農業体験	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。	フォレストピア階上 はちサポ集合9:20 10:00～15:00	軍手・水分 長靴・弁当
22日	キャリア再形成セミナー	実際に不登校や高校中退を経験しながらも、現在は活躍している方を講師に迎えます。学校・就職・生き方・キャリアについて皆で一緒に考えてみませんか。	はちサポ 13:30～15:30	
23日	手作業ボランティア	施設で使用する新聞の折りたたみを行います。その他にも室内で出来るようなボランティア活動を皆さんで考えてみましょう。	はちサポ 14:00～15:00	不要な 新聞持参
25日	職場体験 南郷図書館	南郷図書館で図書館の職員の方に指導いただきながら、本の整理・整頓・仕分けなど体験し、図書館での仕事を体験してみましょう。	八戸市立南郷図書館 はちサポ集合13:15 14:00～16:00	汚れても 良い服装
26日	おたより発送作業	皆さんと作成した「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	
28日	三戸町ふくじゅそう 無料出張相談	三戸町ふくじゅそうで、はちサポのスタッフが相談をお受けします。はちサポまで来所されるのが大変な方は是非ご利用ください。	三戸町ふくじゅそう 13:00～16:00	要予約
21.28日	パソコン講座B-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、入力の方法や機能を使い、社内・社外のビジネス文書を作成してみましょう。	はちサポ 14:00～15:30	定員4名
29日	就活の基本	就職活動における基本を学び、職業理解を深め、今後の職業の選択肢を広げて行くには何が必要かを考えて見ましょう。	はちサポ 10:30～12:30	定員15名
29日	アロマセミナー ～春の香り～	季節の変わり目を取り替えるために、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。春らしい香りに包まれる時間を一緒に過ごしてみませんか?	はちサポ 14:00～15:00	材料費 ¥300

※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。