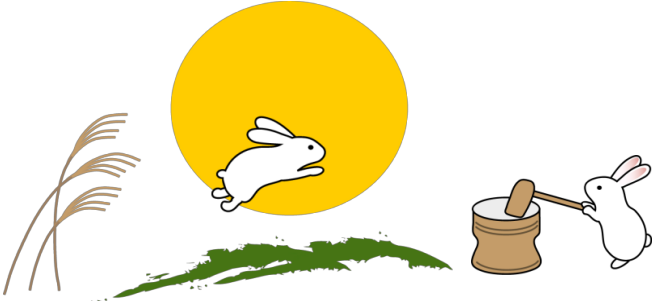


2016年9月 自立支援プログラム

※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
	外部講師	応援センター		1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00		天聖寺住職 による法話 13:30～14:30	PCセミナー 9:30～11:30	はしかみ農業体験 10:00～11:30	
	パソコン講座C-③ ～エクセルの基本～ 15:00～16:30	からだを動かそう! 14:00～16:00	求人検索をしよう! 14:00～15:00	職場体験 「石橋ガラス工房」 13:30～15:30	食育セミナー 「農園野菜料理」 13:00～15:00	手作業ボランティア 14:00～15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	職場体験 「十和田観光物産店」 9:00～17:30	PCセミナー 9:30～11:30	はちサポ通信を 作ろう① 10:30～12:00	はしかみ農業体験 10:00～12:00	
	パソコン講座C-④ ～エクセルの基本～ 15:00～16:30		美文字セミナー 13:30～15:00	こころの相談日 13:30～16:30	無料出張相談 十和田市勤労 青少年ホーム 13:00～16:00	はちサポ家族会 13:30～15:00
18	19	20	21	22	23	24
休館日	休館日	はちサポ通信を 作ろう② 10:30～12:00	PCセミナー 9:30～11:30	休館日	はしかみ農業体験 10:00～12:00	
	敬老の日		職場体験 「上北農産加工」 13:00～17:00	秋分の日		手作業ボランティア 14:00～15:00
25	26	27	28	29	30	
休館日	朝からボランティア 9:00～10:00	おたより発送作業 10:30～12:00	履歴書の書き方 9:45～11:30		健康講座 「身体の痛みの予防」 10:15～12:00	
	職場体験 「南郷図書館」 14:00～16:00	ビジネスマナー 社会人基礎力講習 13:30～15:30	美文字セミナー 13:30～15:00			
			求人検索をしよう! 14:00～15:00			

9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
5.12.26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
5.12日	パソコン講座C-③④ ~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、入力の仕方や機能を使い、集計表や請求書を作成してみましょう。	はちサポ 15:00~16:30	定員4名
6日	かえらだを動かそう!	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
7日	天聖寺住職による法話	「人生について」仏教の観点から、住職が分かりやすくお話ししてくれます。生きるための元気がどんどん湧いてきます!	はちサポ集合13:10 応援センター 13:30~14:30	
7.28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
8.14.21日	PCセミナー	独自のカリキュラムに沿って、Word・Excelや画像処理・ホームページ作成など、興味があることを個別に学習します。	学職開発 はちサポ集合9:00 9:30~11:30	
8日	職場体験 「石橋ガラス工房」	石橋ガラス工房さんにてガラスの絵付け体験を行います。見学・体験後には職人さんとの交流会も実施する予定です。職人の仕事に興味のある方、是非ご参加下さい。	はちサポ集合13:00 石橋ガラス工房 13:30~15:30	定員10名
9.16.23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 10:00~11:30	軍手・水分 長靴・タオル
9日	食育セミナー 「農園野菜料理」	屋上農園・はしかみ農園で収穫した野菜を中心に、地産地消の食材で夏の暑さで弱った体力を回復させる料理を調理してみましょう。	はちサポ 13:00~15:00	エプロン
10.24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
13日	職場体験 「十和田観光物産店」	十和田焼山にある観光物産店で接客・販売関連の体験ができます。観光地でのおもてなし術やサービスのノウハウを学びましょう。	十和田観光物産店 はちサポ集合8:50 9:00~17:30	定員6名 エプロン
14.28日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえはやはり「きれいな文字」。書くためのコツを学び、字を書くことに自信を持ち、美文字を習得しましょう。	応援センター 13:30~15:00	
14.15日	パソコン講座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、入力の仕方や機能を使い、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
15.20日	はちサポ通信を作る①②	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 10:30~12:00	
15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り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
16日	無料出張相談 十和田市勤労青少年ホーム	十和田市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。	十和田市 勤労青少年ホーム 13:00~16:00	要予約
17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 13:30~15:00	
21日	職場体験 「上北農産加工」	「源たれ」で有名な会社です。タレや醤油が出来る工程を見学し、ドレッシングを実際に指導を受けながら作ります。また県認定マイスターから「醗酵」について学びます。バス移動となります。	十和田上北農産加工 はちサポ12:50 13:00~17:00	定員12名 エプロン
26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	定員3名 汚れても 良い服装
27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	
27日	ビジネスマナー 社会人基礎力講習	社会人として接遇するときにはどのように接すればいいのか。身だしなみ・言葉遣い・名刺交換の仕方など基礎から学ぶことが出来ます。	はちサポ 13:30~15:30	
28日	履歴書の書き方	キャリアコンサルタントから直接履歴書の書き方の指導をうけてみましょう。	応援センター 9:45~11:30	筆記用具
30日	健康講座 「身体の傷みの予防」	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歪み矯正する治療法を体験しましょう。	応援センター 10:15~12:00	

※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。