






2017年5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
4/30	1	2	3	4	5	6
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00		 休館日	 休館日	 休館日	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00		無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00	美文字セミナー 13:30~15:00	はしかみ農業体験 9:30~11:30 (集合9:00)	
	職場体験 「生花ラッピング」 14:00~16:00 (13:30集合)		PCセミナー 13:30~15:30	求人検索をしよう! 14:00~15:00	就労基礎講座 9:45~11:30	はちサポ家族会 13:30~15:00
14	15	16	17	18	19	20
 母の日 休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	パソコン講座A-③ ~ワードの基本~ 10:30~12:00	履歴書の書き方 9:45~11:30	パソコン講座A-④ ~ワードの基本~ 10:30~12:00	コミュニケーションセミナー 「自分の取説を作ろう」 9:45~12:00	
		からだを動かそう! 15:00~17:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00	屋上農園開墾式 13:30~15:30	手作業ボランティア 14:00~15:00
21	22	23	24	25	26	27
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00		パソコン講座A-③ ~エクセルの基本~ 10:30~12:00	お便り発送作業 13:30~14:30 ----- 南部菱刺し体験 13:30~15:00 ----- こころの相談日 13:30~16:30	はしかみ農業体験 9:30~11:30 (集合9:00)	階上岳トレッキング おもてなし隊 10:00~12:00 (集合9:00)
	はちサポ通信を 作ろう 14:00~15:30		PCセミナー 13:30~15:30			
28	29	30	31	外部講師 応援センター		
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	パソコン講座A-④ ~エクセルの基本~ 10:30~12:00				
	自己理解 「ココロの栄養素」 13:30~15:00		PCセミナー 13:30~15:30			

各プログラム内容

*色がついているセミナーは「あなたの仕事応援センター」の利用者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
1.8.15. 22.29 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。寒くない格好でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 ゴミ袋・持 参
8日	職場体験 「生花ラッピング」	花屋さんで小さな生花束のラッピング作業の体験をして見ましょう。	八戸市内生花店 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
10日	南部町 無料出張相談	南部町保健センターで、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。	南部町健康センター 13:00～16:00	要予約
10.24 31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13:00 13:30～15:30	
11日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえやはり「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	
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います。求人の見方や利用の仕方も教えて頂きます。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00	定員5名
12.26 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。	はちサポ集合9:00 フォレスト階上 9:30～11:30	軍手・水分 長靴・タオル
12日	就労基礎講座	仕事をする前に身に付けたり、知っておく必要があることは何か、就労するうえでの必須事項です!!	応援センター 9:45～11:30	
13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	
16.18 日	パソコン講座A-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、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 10:30～12:00	定員4名
16日	体を動かそう!	バドミントン・バスケットボールを行います。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14:40分までにお越しください。	はちサポ集合14:40 沼館勤労青少年ホーム 15:00～17:00	はちサポ 現地集合
17日	履歴書の書き方	就職に向けて、応募書類の中でも大切な「履歴書」自分の履歴書をキャリアコンサルタントに添削してもらいながら作成してみましょう。	応援センター 9:45～11:30	
19日	コミュニケーションセミナー 「自分の取説を作ろう」	「あなたについて教えてください」と言われた時に、出てくることはどんなことですか?自分の棚卸をして、自分自身ができることできないことを認識し、「私の取り扱い説明書」を作りましょう。	応援センター 9:45～12:00	
19日	屋上農園開墾式	28年度屋上農園「13ファーム」開墾式を行います。今年度は新たな作物を植えますので是非多くの人に参加いただきたいと思ひます。汚れてもいい格好でお越しください。	はちサポ屋上 13:30～15:30	
20日	手作業ボランティア	施設で使用する新聞の折り込みをします。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
22日	はちサポ通信を 作ろう	毎月発行の「はちサポ通信」の記事作りです。当月に参加したセミナーを振り返り、記事を考えPCで入力します。文書作りが好きな方、PC初心者の方におススメです。	はちサポ 14:00～15:30	
24.30 日	パソコン講座A-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
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ススメです。	はちサポ 13:30～14:30	
25日	南部菱刺し体験	南部工芸の菱刺しを体験します。今回を含めて2回の参加で作品が完成します。手先を使って体験してみましょう。	応援センター 13:30～15:00	定員3名
25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
29日	自己理解 「ココロの栄養素」	私たちの体が様々な栄養素を必要としているように、心の中も栄養を必要としています。ココロの栄養について学びましょう。	応援センター 9:45～12:00	
27日	階上岳ウォークラリー おもてなし隊	階上岳で開催されるウォークラリー参加者に3合目・8合目でお茶の提供をし、頂上目指して頑張っている方を激励しましょう!	はちサポ集合9:00 フォレスト階上 10:00～12:00	水分 タオル

※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。