

2017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
休館日	外部講師	応援センター	1	2	3	4
				こころの相談日 13:30~16:30	休館日 	
休館日	6	7	8	9	10	11
	朝からボランティア 9:00~10:00		美文字セミナー 9:45~11:30 無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00		屋上農園 10:30~11:30	
	パソコン講座D-① ~道路案内図~ 13:30~15:00	パソコン講座D-② ~道路案内図~ 13:30~15:00	PCスキルセミナー ~名刺作成~ 13:30~15:30 (13:00集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	からだを動かそう! 15:00~17:00 (14:40集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00
休館日	13	14	15	16	17	18
	朝からボランティア 9:00~10:00	職場体験 桃川酒造・前田塗装 10:00~15:00 (9:00集合)	PCセミナー① Excel 基本のキ ~健康管理表 を作ろう~ 14:00~16:00	PCセミナー② Excel 基本のキ ~健康管理表 を作ろう~ 14:00~16:00	ジョブカフェセミナー ジブンのトリセツ 13:30~15:30	はちサポ家族会 13:30~15:00
	職業人講話 「車の製造」 13:30~15:30				PCセミナー③ Excel 基本のキ ~健康管理表 を作ろう~ 14:00~16:00	
休館日	20	21	22	23	24	25
	朝からボランティア 9:00~10:00	枯葉清掃ボランティア 9:00~11:00 (8:30集合)		休館日 	屋上農園 10:30~11:30	
	職場体験 「南郷図書館」 14:00~16:00	はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00		お便り発送作業 13:30~15:00	
休館日	27	28	29	30		
	朝からボランティア 9:00~10:00		健康セミナー 「今から出来る 冷え対策」 9:45~11:30	こころの相談日 13:30~16:30 クリスマスリース を作ろう 13:30~15:00 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		

11月 各プログラム内容

*色がついているセミナーは「八戸市暮らし・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
2.30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 各定員3名
6.13.20 27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。防寒対策もお忘れなく。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 防寒着 持参
6.7日	パソコン講座D-①② ～道路案内図～	ワードの図形機能を使って道路案内図を作成します。社外文書やポスター作成の際に会場までの案内図など描くときにとても役に立ちます。	はちサポ 13:30～15:00	定員4名
8日	美文字セミナー	「きれいな文字は気配りの現れ」ともいいます。ペン字を少しずつ行うことで大人のたしなみが身についていくことでしょう。	応援センター 9:45～11:30	
8日	無料出張相談 南部町	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- 13:00～16:00	要予約
8日	PCスキルセミナー ～名刺作成～	JMTC八戸教室に向向き、パソコンを使って名刺の作成を学びます。色々なパターンの名刺を作成してみましょう。作成した名刺を使って名刺交換をし、名刺交換のマナーを学びましょう。	JMTC八戸教室 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
9.30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。気になる事業所がありましたら、ハローワークの担当者も常駐しておりますので、気軽に相談することも出来ます。	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
10.24 日	屋上農園	屋上農園に植えた野菜の成長を観察しながら雑草の除去や野菜の手入れをします。 汚れても良い服装でご参加ください。	はちサポ 10:30～11:30	軍手・水分 長靴・タオル
10日	からだを動かそう!	バドミントン・バスケ・卓球など行います。沼館勤労青少年ホームでの現地集合・解散となります。内靴、水分、タオル等をご持参ください。はちサポ集合の方は14:40までにお越しください。	沼館勤労青少年ホーム 15:00～17:00	現地集合 内履き用 ズック タオル
11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
13日	職業人講話 「車の製造」	世界3位の自動車部品メーカー「デンソー」。車の製造や最先端技術のお話を聞いて車の未来を覗いてみませんか?	はちサポ 13:30～15:30	
14日	職場体験 桃川酒造・前田塗装	バスで「あおもりマイスター」がいるおいらせ町の株式会社桃川・三沢市の有限会社前田塗装に訪問し「あおもりマイスター」から講話して頂き、職場体験をしてきます。有限会社前田塗装では自社が手がけた住宅の見学に行きます。	桃川酒造・前田塗装 はちサポ集合9:00 10:00～15:00	昼食・水分 筆記用具
15.16 17日	PCセミナー Excel 基本のキ ～健康管理表を作ろう～	Excelの基礎を学びながら自分の基準データ表、歩数や消費カロリー計算表を作成しそれをもとに簡単なグラフを作成します。ビジネスシーンだけではなくExcelの活用方法を学びましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
17日	ジョブカフェセミナー ジブンのトリセツ	分かっているようで知らない自分。分かっているジブンを分かりやすく説明します。あなたの知らないジブの旅! 本当のジブン対処法セミナーを開催します。自己理解から他者理解、価値観の受容や認知の変容を学びコミュニケーション向上を伝えます。	はちサポ 13:30～15:30	筆記用具
18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	
20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。12月のイベントである図書館内のクリスマスの飾りつけも体験します。	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
21日	枯葉清掃ボランティア 9:00～11:00 (8:30集合)	長者山「新羅神社」の境内で枯葉清掃を行い、集めた枯葉で焼き芋を焼きます。境内をきれいにしてお参りに来る人を気持ちよく迎えるお手伝いをしてみましょう。	はちサポ集合8:30 新羅神社 9:00～11:00	
21.22日	はちサポ通信を 作ろう①②	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。インターネットから挿絵を入れたり、文書作りが好きな方、PC操作が好きな方におススメです。	はちサポ 13:30～15:00	
24日	おたより発送作業	皆さんで作成した「はちサポ通信」などのお便りを発送する準備を行います。お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。毎月丁寧な作業をさせていただき受け取る利用者も心待ちにしています。また、はちサポ内の掲示物の張替え作業も行います。	はちサポ 13:30～15:00	
29日	健康セミナー 「今から出来る 冷え対策」	「冷えは万病のもと」とありますが、寒さに向かう今から冷え対策を行うことが大切です。今から冬に向けて備えていきましょう。	応援センター 9:45～11:30	
30日	クリスマスリースを 作ろう	どどんぐりや松ぼっくりなどの自然素材を使ってオリジナルリースを作りましょう! きっと素敵なリースになると思いますよ。	応援センター 13:30～15:00	定員3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。