

# 2018年3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
				こころの相談日 13:30~16:30		
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00					
		合同企業説明会 13:00~16:00		体力作りセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:30~15:00 (13:15集合)	職場体験 「南郷図書館」 14:00~16:00 (13:15集合)	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				社内研修	
	無料出張相談 おいらせ町 おいらせ分庁舎 13:00~16:00					
	PCセミナー① Excel実践講座 ～一歩進んだ見直し・納品書～ 14:00~16:00	PCセミナー② Excel実践講座 ～一歩進んだ見直し・納品書～ 14:00~16:00 (13:30集合)			社内研修	PCセミナー③ Excel実践講座 ～一歩進んだ見直し・納品書～ 14:00~16:00 (13:30集合)
18	19	20	21	22	23	24
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	美文字セミナー 9:45~11:30 (9:30集合)		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	お便り発送作業 10:00~11:30	
	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		こころの相談日 13:30~16:30		
25	26	27	28	29	30	31
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00				はちサポ 年度末大清掃 10:00~12:00	休館日
			天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (集合13:10)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	アニメ・漫画から学ぶ ～ヒーローと悪者～ 13:30~15:00	

## 3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
1.22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
5.12.19.2 6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・雪かきを行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動が出来る防寒の服装でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 ゴミ袋持参
6日	合同企業説明会	ジョブカフェあおもりでは各ハローワーク等関係機関と連携して「平成31年3月新規大学等卒業予定者」を対象とした「合同企業説明会」を青森市、八戸市、弘前市で開催します。県内の多くの企業から事業内容について直接説明を受けることができる格好の機会です。	八戸プラザホテル別館 「アーバンホール」 13:00～16:00	
8日	体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」	初心者でも安心! 無理なく身体を動かしてアロマの香りで心も体もリラックス&リフレッシュしましょう♪	応援センター はちサポ集合13:15 13:30～15:00	
9日	職場体験 「南郷図書館」	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	
10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。新聞紙を扱うのでよごれても良い格好でお越しください。	はちサポ 14:00～15:00	不要な 新聞持参
12.13 16日	PCセミナー	見積書や納品書を他の表と連携させ、入力がよりスムーズになるようにします。IF関数やVLOOKUP関数を組み合わせ、一歩進んだデータ処理のしかたを身に着けましょう。	学職開発 はちサポ集合13:30 14:00～16:00	
12日	無料出張相談 おいらせ町分庁舎	おいらせ町分庁舎で、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。	おいらせ町分庁舎 13:00～16:00	要予約
15日～ 16日	社内研修	15日午後から16日午前中にかけて、はちサポ職員の研修会を行いますので、面談等出来ませんのでご了承ください。		
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	
19.20日	はちサポ通信を 作ろう	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 13:30～15:00	
20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 9:45～11:30	
22.29 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
23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 10:00～11:30	
28日	天聖寺住職による法話	仏教の観点から、「人生について」住職が分かりやすくお話してくれます。生きるための元気がどんどん湧いてきます!	天聖寺 はちサポ集合13:10 13:30～14:30	
30日	はちサポ年度末大掃除	今年度一年間皆さんが利用したセミナールームなどはちサポの大掃除をします。来年度も気持ちよく利用できるよう綺麗にお掃除・整理整頓しましょう。	はちサポ 10:00～12:00	汚れても良い 服装
30日	アニメ・漫画から学ぶ ～ヒーローと悪者～	さまざまなアニメ・漫画にヒーローと悪者が登場してきますが、それぞれの立場からみなさんと意見交換しながら、物事を考えてみましょう! 立場や目線を変えるだけでも物事の捉え方が変わってきます。いろんな角度からヒーローと悪者を分析してみよう!	はちサポ 13:30～15:00	

※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。