



2018年4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
1 休館日	2 朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)	3	4	5 手作業 ボランティア 14:00~15:00	6	7
	8 休館日	9 朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)	10	11 社会人基礎セミナー 「身だしなみの マナー」 9:45~11:30	12 コミュニケーション セミナー 「神経言語プログラム 講座」 10:30~12:00 体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」 13:20~15:00	13 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合) からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサボ集合14:40)
15 休館日	16 朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合) PCセミナー① 「ビジネス文書作成 入門」 13:30~15:30 (13:00集合)	17 美文字セミナー 9:45~11:30 PCセミナー② 「ビジネス文書作成 入門」 13:30~15:30 (13:00集合)	18 就労基礎講座 9:45~11:30 PCセミナー③ 「ビジネス文書作成 入門」 13:30~15:30 (13:00集合)	19 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	20 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合) 無料出張相談 五戸町 社会福祉協議会 13:00~16:00	21
	22 休館日	23 朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合) はちサボ通信を 作るう① 13:30~15:00	24 はちサボ通信を 作るう② 13:30~15:00	25	26 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	27 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合) お便り発送作業 13:00~14:30
29 休館日	30 振替休日					

4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
2.9.16 23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
5.14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
11日	社会人基礎セミナー 「身だしなみのマナー」	身だしなみの重要性。マナーとして身だしなみを整える事は非常に重要です。相手に好感度を与える身だしなみを学びましょう。	応援センター 9:45～11:30	筆記用具
12日	コミュニケーションセミナー 「神経言語プログラム講座」	自分が体験した出来事を五感(神経)『視覚、聴覚、体感覚、味覚、嗅覚』を通して認識し、言語/非言語によって意味付けを行い記憶として定着させています。その意味付けを紐解きながら、自分とのコミュニケーション、また他者とのコミュニケーションを改善していきます。	はちサポ 10:30～12:00	
12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 13:20～15:00	定員8名 軽装・タオル 飲み物
13.20 27日	農業体験	八戸市内で野菜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。	応援センター はちサポ集合9:00 9:30～12:00	軍手・水分
13日	からだを動かそう！	沼館勤労青少年ホームにてバドミントン・バスケット・卓球など行います。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	内履き用ズック タオル
16.17 18日	PCセミナー①②③ ビジネス文書作成入門	基本的な社内文書や社外文書をWordの機能を活用して作成します。定型的な言葉遣いについて学び、見やすく読みやすいレイアウトのしかたを身につけましょう。	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
17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 9:45～11:30	
18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	
19.26 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	
20日	五戸町 無料出張相談	社会福祉協議会で、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。	社会福祉協議会 13:00～16:00	要予約
23.24 日	はちサポ通信を 作る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	
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。お便りの折り込みや封筒に入れたりする協力作業です。毎月丁寧な作業をし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 13:00～14:30	

※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。