



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
29	1	2	3	4	5	6
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)			履歴書の書き方 9:45~11:30 (9:30集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日 体育の日	職場体験 太子食品 10:00~12:00 (8:50集合)		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合) からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)	手作業ボランティア 14:00~15:00
14	15	16	17	18	19	20
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)		社会人基礎講座 「印象力アップ」 9:45~11:30 (9:30集合)		農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	職場体験 南郷図書館 14:00~16:00 (13:20集合)			求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 五戸社会福祉協議会 13:00~16:00	はちサポ家族会 13:30~15:00
21	22	23	24	25	26	27
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	美文字セミナー 9:45~11:30 (9:30集合)	就労基礎講座 9:45~11:30 (9:30集合)	枯葉清掃ボランティア 9:00~11:00 (8:30集合)	農業体験 9:15~11:15 (9:00集合)	
	PCセミナー① 「パワーポイント 中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー② 「パワーポイント 中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	PCセミナー③ 「パワーポイント 中級講座」 13:30~15:30 (13:00集合)	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 (13:10集合)	はちサポを飾ろう ~ハロウィン編~ 13:30~15:30	
28	29	30	31			
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)		お便り発送作業 10:30~12:00			
	はちサポ通信を 作る① 13:30~15:00	はちサポ通信を 作る② 13:30~15:00				

10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
1.15.22 29日	朝からボランティア！ & 屋上農園	朝早起きして、十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	はちサポ集合8:50 9:00～10:00	軍手 飲み物 ゴミ袋 長ぐつ
4日	履歴書の書き方	転職活動に必要な履歴書の「学歴・職歴」や「志望動機」など、各項目別に基本的な書き方とマナーを学習しましょう。	はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
5.12.19 26日	農業体験	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。農業体験を通して秋の収穫祭に向けて作物を育てましょう。 <u>※雨天時は中止となります。</u>	応援センター はちサポ集合9:00 9:15～11:15	軍手 飲み物 長ぐつ
9日	職場体験 太子食品	食品製造工場に見学に行きます。普段なかなか見ることの出来ない製造過程を間近で見ることが出来ます。社員の方に～食品製造業で働くとは～について講話をいただきます。	はちサポ集合8:50 10:00～12:00	
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。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
12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、卓球など行います。内靴、飲み物、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 はちサポ集合14:40 15:00～17:00	内履き用 ズック タオル
13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
15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。	南郷図書館 はちサポ集合13:20 14:00～16:00	汚れても 良い服装
17日	社会人基礎講座 「印象力アップ」	人の印象は「見た目」で決まります。話し方、表情、態度など。印象力をアップするために実践すべきことを学びます。	応援センター はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
19日	無料出張相談 五戸社会福祉協議会	五戸社会福祉協議会で、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。	五戸社会福祉協議会 13:00～16:00	要予約
20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	
22.23 24日	PCセミナー①②③ 「パワーポイント中級 講座」	ビジネスでのプレゼンから結婚式の余興まで、様々な「伝える」シーンで活躍するパワーポイント。情報を整理し、見やすい資料の作り方を学び、発表まで行ってみましょう！	学職開発 はちサポ集合13:00 13:30～15:30	
23日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえばやはり「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 はちサポ集合9:30 9:45～11:30	
24日	就労基礎講座	仕事をする前に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を身に付けましょう。	応援センター はちサポ 集合9:30 9:45～11:30	
25日	枯葉清掃ボランティア	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。	はちサポ集合8:30 9:00～11:00	
25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13:10 13:20～15:00	軽装・タオル 飲み物 ※定員2名
26日	はちサポを飾ろう ～ハロウィン編～	みんなでポスターやイラストで、はちサポ内をハロウィンの雰囲気飾り付けてみませんか？一緒に盛り上がりましょう！	はちサポ 13:30～15:30	
29.30 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。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 13:30～15:00	
31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	

※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。