



※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			1	2	3 休館日
4 休館日	5 朝からボランティア 9:00~10:00	6 職場体験 ~アグリノ里~ 10:00~15:00 (9:00集合)	7 枯葉清掃 ボランティア 9:00~11:00 (8:30集合)	8 生活習慣病セミナー 「塩分ってどうしたら 減らせるの?」 9:45~11:30 (9:35集合)	9 パステル画 9:45~11:30 (9:35集合)	10
			職場体験はくじゅ ~折り込み作業~ 13:00~15:00 (12:30集合)	体力づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」 13:20~15:00 (13:10集合)		手作業ボランティア 14:00~15:00
11 休館日	12 朝からボランティア 9:00~10:00	13	14 無料出張相談 南部町健康センター 13:00~16:00	15 幸せな お金の使い方 10:30~11:30	16 就活講座 ~求人票の見方~ 10:30~11:30	17
			こころの相談日 13:30~16:30	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 (はちサポ集合14:40)	
18 休館日	19 朝からボランティア 9:00~10:00	20	21	22 お便り発送作業 10:30~12:00	23 休館日 	24
	はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00	職場体験 南郷図書館 14:00~16:00 (13:20集合)	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	就活セミナー ~就活事前準備~ 13:30~15:30		
25 休館日	26 朝からボランティア 9:00~10:00	27 美文字セミナー 9:45~11:30 (9:35集合)	28 家計管理のポイント 10:00~11:30 (9:50集合)	29 伝達ゲーム ~絵描き編~ 10:00~11:30	30	
				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

日にち	プログラム名	内容	場所/時間	備考
5.12.19 26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・飲み物 ゴミ袋 長ぐつ
6日	職場体験 ～アグリのリ～	おいらせ町にあるアグリのリは農家さんが野菜や果物を直売しており、また介護施設もあります。農園または介護施設か、どちらかで体験するのが選択できますのでお気軽にご参加ください。	はちサポ集合9:00 10:00~15:00	
7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ます。	はちサポ集合8:30 9:00~11:00	
7日	職場体験はくじゅ ～カレンダー～	介護老人保健施設はくじゅにて、カレンダー折り込み作業を体験します。実際に作業を行ってみて、働く事について考えるきっかけにしてみませんか?	はちサポ集合12:30 13:00~15:00	
8日	生活習慣病セミナー 「塩分ってどうしたら減らせるの?」	食塩の摂りすぎによって起こる高血圧は生活習慣病の代表です。食生活を見直し、おいしく減塩するコツを紹介します。塩分濃度を計りますのでご自宅の味噌汁やスープなどをタッパに少し入れてお持ちください。	応援センター はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
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13:10 13:20~15:00	軽装・タオル 飲み物 ※定員2名
9日	パステル画	パステル画は、水も筆も使わずパステルと指を使って手軽に描く事ができます。是非、あなたもオリジナルの画を描いてみましょう。	応援センター はちサポ集合9:35 9:45~11:30	※定員2名
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。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
14日	無料出張相談 南部町健康センター	南部町健康センターで、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
14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。ご家族からのご相談も承ります。	はちサポ 13:30~16:30	要予約 ※定員3名
15日	幸せなお金の使い方	自分のお金の使い方を見直す事で将来について考えるきっかけとなります。お金の使い方について学んでみませんか?	はちサポ 10:30~11:30	
15.29 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
16日	就活講座 ～求人票の見方～	就労に向けて必ず目にする求人票の見方を正しく学んで、仕事選びに活かしましょう。給料だけではなく、見るポイントを細かく説明して頂けますので、ご参加ください。	はちサポ 10:30~11:30	
16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
19.21 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。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	
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13:20 14:00~16:00	汚れても 良い服装
22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	
22日	就活セミナー ～就活事前準備～	就職を目指すためには準備が必要です。必要書類はもちろんモチベーションも大切です。人材採用のプロから色々なポイントを習得しましょう。	はちサポ 13:30~15:30	
27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 はちサポ集合9:35 9:45~11:30	
28日	家計管理のポイント	専門の方を講師に迎え、金銭管理のコツを学びます。無駄な支出を抑え、限られたお金を有効に使う工夫を学びましょう。	八戸ニューポート はちサポ集合9:50 10:00~11:30	
29日	伝達ゲーム ～絵描き編～	みんなで伝達しながら一つの絵画に仕上げてみましょう。相手に情報を上手く伝えて、協力しあい絵を完成していきます。どんな絵に仕上がるか?	はちサポ 10:00~11:30	

※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。