



2019年2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					1	2
	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00		社会人基礎講座 「対人関係を良くする話し方」 9:45~11:30 (9:35集合)			
		本・書籍から みんなで学ぶ ~会話術~ 13:30~15:00	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ~職業編~ 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	職場体験 「南郷図書館」 14:00~16:00 (13:10集合)	
休館日	11 建国記念の日 	12	13	14	15	16
			健康づくり講座 「今日から始める歯の健康づくり」 13:30~15:00 (13:10集合)	パソコン講座 エクセル 請求書の作成 10:00~11:30	パソコン講座 エクセル データ集計・抽出 10:00~11:30	
休館日	18	19	20	21	22	23
	朝からボランティア 9:00~10:00  伝達ゲーム ~絵描き編~ 13:30~15:00	コミュニケーション力 ~緊張をほぐす話し方~ 10:00~12:00  はちサポ通信を作ろう① 13:30~15:00	健康づくり講座 「特定保健用食品ってなに?」 9:45~11:30 (9:30集合)  はちサポ通信を作ろう② 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 十和田市勤労青少年ホーム 13:00~16:00  お便り発送作業 13:30~15:00	
休館日	25	26	27	28	外部講師	
	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)	~就活講座~ 社会保障のしくみ 13:30~15:00			

## 2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
4.18. 25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 はちサポ集合8:50 9:00~10:00	軍手 飲み物 防寒着持参
5日	本・書籍から みんなで学ぶ ～会話術～	本・書籍から会話術について学びませんか？ 本・書籍では、たくさんの言葉や表現が使われていますが、 会話術について、みんなで語り、みんなで共有して、みんなで実践しましょう！	はちサポ はちサポ集合13:20 13:30~15:00	
6日	社会人基礎講座「対人関係 を良くする話し方」	人間関係を築いていく上で、コミュニケーションはかかせません。 人に好印象を与える話し方を学びましょう。	八戸ニューポート はちサポ集合9:35 9:45~11:30	筆記用具
6日	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ～職業編～	アニメ・漫画から職業について学びませんか？ アニメ・漫画では、たくさんの職業がありますが、どういった職業があるかを みんなで語り、みんなで共有して、みんなで学びましょう！	はちサポ はちサポ集合13:20 13:30~15:00	
7.21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
8日	職場体験 「南郷図書館」	雪虫まつりに向けて雪灯籠の製作を行います。外での作業になりますので、防 寒対策をしっかり行ってください。さらに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13:10 14:00~16:00	汚れても 良い服装・ 防寒着
13日	市民健康講座 「今日から始める 歯の健康づくり」	歯周病は、糖尿病をはじめとするさまざまな疾患と関わりがあります。 歯周病を予防するため、歯の健康づくりを実践しましょう！	八戸ポータルミュージアム はちサポ13:10集合 13:30~15:00	筆記用具
14日	パソコン講座 エクセル 請求書の作成	エクセルで数式・関数を利用し自分で請求書を作成してみましょう。 また、インターネットから無料でダウンロードできる請求書の雛形の使い方も マスターしてみましょう。	はちサポ 10:00~11:30	
14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♪	別会場へ移動 はちサポ集合13:10 13:20~15:00	軽装・タオル 飲み物
15日	パソコン講座 エクセル データ集計・抽出	エクセルで作成した顧客名簿を使用して色々な条件にあったデータを 自動に抽出してみましょう。また、条件にあったデータが反映される関数も 学んで見ましょう。便利さに驚きます。	はちサポ 10:00~11:30	
18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ください。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 13:30~15:00	
19日	コミュニケーション力 ～緊張をほぐす 話し方～	人前で話すのはとても緊張してしまいがちですが、ちょっとしたことで緊張がほぐれる ことが出来ます。ちょっとしたコツを学んでみましょう。	はちサポ 10:00~12:00	
19・20 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初心者の方におすすめです。	はちサポ 13:30~15:00	
20日	健康づくり講座 「特定保健用 食品ってなに？」	最近良く耳にする「トクホ」。知っているようでよく分からない「特定保健用食品」 について詳しく教えてもらいましょう。	別会場へ移動 はちサポ集合9:30 9:45~11:30	
22日	無料出張相談 十和田市勤労青少年 ホーム	十和田市勤労青少年ホームで、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。	十和田市勤労 青少年ホーム 13:00~16:00	要予約
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すすめです。	はちサポ 13:30~15:00	
26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。	別会場へ移動 はちサポ集合9:30 9:45~11:30	
27日	～就活講座～ 社会保障のしくみ	国では国民の皆さんが安心して将来生活できるように様々な保証制度を作っ ています。生活するうえで国の社会保障を知っておく役に立つことがいっぱいあ るので少し中身を学んでみましょう。	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。