



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
3	外部講師				1	2
	休館日				4	5
10	朝からボランティア 9:00~10:00		就活スキルアップ セミナー 「効果的な自己PR ～面接実践編～」 10:00~11:30 (9:50集合)			
	無料出張相談 おいらせ町 分庁舎 13:00~16:00		市民健康講座 「耳と鼻の アレルギーの病気」 13:30~15:00 (13:10集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パステル画 13:30~15:00 (13:20集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00
17	朝からボランティア 9:00~10:00	12	13	14	15	16
	はちサポ通信を 作るう① 13:30~15:00	生活習慣病セミナー 「加工食品、調理済み食 品の上手な使い方」 10:00~11:30 (9:50集合)	こころの相談日 13:30~16:30	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 (13:20集合)		はちサポ家族会 13:30~15:00
24/31	朝からボランティア 9:00~10:00	19	20	21	22	23
	はちサポ通信を 作るう② 13:30~15:00	はちサポ通信を 作るう② 13:30~15:00	お便り発送作業 10:00~11:30	研修	春分の日	
休館日	朝からボランティア 9:00~10:00	26	27	28	29	30
	美文字セミナー 10:00~11:30 (9:50集合)	パソコン講座 エクセル 請求書の数式 13:30~15:00	パソコン講座 ワード ポスター作成 13:30~15:00	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (集合13:10)	はちサポ 年度末大清掃 振り返り会 10:00~13:00	
				求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		

3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
4.11.18 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
6日	就活スキルアップセミナー 「効果的な自己PR ～面接実践編～」	言葉選びひとつで大きく印象が変わります。自分の短所や休職期間のことなど、答えにくい質問に対してネガティブな表現をせずに伝える手法を学び、実践してみましょう。	別会場へ移動 はちサポ集合9:50 10:00～11:30	
6日	市民健康講座 「耳と鼻のアレルギーの病 気」	気温や体質の変化により、鼻のムズムズや目のかゆみなどにお悩みの方が増えてくる時期です。アレルギー発症のメカニズムや役立つ対策などをご紹介します。	八戸ポータルミュージアム 13:30～15:00 はちサポ集合13:10	
7.28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	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。	別会場へ移動 はちサポ集合13:20 13:30～15:00	
9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	無料出張相談 おいらせ町分庁舎	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
13日	生活習慣病セミナー 「加工食品、調理済み食品 の上手な使い方」	インスタント食品・缶詰などの加工食品やスーパーのお惣菜などの調理済み食品の表示の見方や上手な使い方について学習しましょう。	別会場へ移動 はちサポ集合9:50 10:00～11:30	
13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
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13:20 13:30～15:00	軽装タオル 飲み物
16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しています。お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30～15:00	
18.19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	
20日	お便り発送作業	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	
26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。	別会場へ移動 はちサポ集合9:50 10:00～11:30	
26日	パソコン講座 エクセル 請求書の数式	請求書の雛形を作成する上で自動で金額を計算してくれる機能はとても重要です。 いろいろな数式・関数を学んで見ましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
27日	パソコン講座 ワード ポスター作成	店頭で見かけるPOPや、社内社外で活用できるポスターの作成をしてみましょう。 現地までの地図作成などちょっとした工夫で見やすいポスターに大変身です。	はちサポ 13:30～15:00	
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	
29日	はちサポ 年度末大清掃 振り返り会	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 10:00～13:00	汚れても良い 服装

※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。