



2019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
休館日	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
休館日	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
休館日	25	26	27	28	29	30
	31					

朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)	就労基礎講座 「敬語の使い方」 13:30~15:00	生活習慣病セミナー 「バランスの良い食事」 10:00~11:30 (9:50集合)	体づくりセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:30~15:00 (13:20集合)	からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサボ集合 14:40)	手作業ボランティア 14:00~15:00
朝からボランティア 9:00~10:00 (8:50集合)	美文字セミナー 10:00~11:30 (9:50集合)	社会人基礎マナ- 「スマイルトレーニング」 10:00~11:30 (9:50集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 五戸町 社会福祉協議会 13:00~16:00	
朝から 福祉ボランティア 9:00~10:30 (8:50集合)	はちサボ通信を 作ろう② 13:30~15:00	課外活動 「お花見ウォーキング」 13:30~15:00 (13:00集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	お便り発送作業 13:30~15:00
振替休日	外部講師				

4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
8.15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
9日	就労基礎講座 「敬語の使い方」	社会人として必要最低限身につけておきたい敬語。難しく感じず普段の会話の中でも良く使われるような敬語を再確認してみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
11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 13:30～15:00 はちサポ集合13:20	定員8名 軽装・タオル 飲み物
12日	生活習慣病セミナー 「バランスの良い食事」	バランスの良い食事ってどんなの？食事バランスガイドを使ってみましょう。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
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、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
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
16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 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
16日	パソコン講座 一から学ぶパソコン	パソコンの操作方法を一から学びます。マイクロソフトオフィス(ワードやエクセル)の基本操作や、ウインドウの操作、各マイクロソフトオフィス(ワードやエクセル)に使える便利なキーボードの操作方法など基礎を学びます。	はちサポ 13:30～15:00	定員4名
17日	社会人基礎マナー 「スマイルトレーニング」	自然な笑顔で挨拶すれば「感じの良い人だな」と第一印象がぐっとアップします。スマイルトレーニングでパーフェクトスマイルをマスターしましょう。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	筆記用具
17日	パソコン講座 一から学ぶエクセル	エクセルとはパソコンに色々な計算をするときに使うソフトです。電卓で計算するよりも正確な数字を出すことが出来ます。算数のように数式を入れて自動的に計算する方法や関数と呼んで数式が出来上がっている機能を使うことでより便利にすることが出来ます。初歩から学んでみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	定員4名
18.25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 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	
19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
22日	朝から福祉ボランティア	毎週月曜日に十三日町の清掃を行っていますが、この日は福祉施設に出向き、清掃などのボランティアを行います。	在宅ケアセンター ちようじゃの森 9:00～10:30 はちサポ集合8:50	汚れても良い 服装・軍手・ 水分
22.23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。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、初心者でもPC操作が好きな方におススメです。	はちサポ 13:30～15:00	
24日	課外活動 「お花見ウォーキング」	外に出かけて気分転換！桜の花を愛でながら、三八城公園周辺を散策します。花より団子、おやつも楽しみに～	三八城公園 13:30～15:00 はちサポ集合13:00	軽装・水分
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。秋の収穫に向けて作物を育てましょう。 ※天候により内容が変更になる場合があります。	長者地区畑 9:30～12:00 はちサポ集合9:00	汚れても良い 服装・軍手・ 水分
26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お便りを受け取る利用者さん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 13:30～15:00	

※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。