



2019年5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
4/28 休館日	4月29日 昭和の日 休館日	4月30日 休館日	1 休館日	2 休館日	3 憲法記念日 休館日	4 みどりの日 休館日
5 休館日	6 振替休日 休館日	7 休館日	8 無料出張相談 南部町 南部町健康センター 13:00～16:00	9 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)	10 農業体験 9:30～12:00 (9:00集合) からだを動かそう 15:00～17:00 (はちサボ集合14:40)	11 休館日
12 休館日	13 朝からボランティア & 屋上農園 9:00～10:30 (8:50集合) 就活セミナー ～電話対応～ 13:30～15:00	14 パソコン講座 ～社外文章作成～ 13:30～15:00	15 パソコン講座 ～エクセルの基本～ 13:30～15:00	16 生活習慣病セミナー 「水分の上手な 取り方」 10:00～11:30 (9:50集合) 求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	17 農業体験 9:30～12:00 (9:00集合)	18 手作業ボランティア 14:00～15:00
19 休館日	20 朝からボランティア & 屋上農園 9:00～10:30 (8:50集合) はちサボ通信を 作ろう① 13:30～15:00	21 美文字セミナー 10:00～11:30 (9:50集合) はちサボ通信を 作ろう② 13:30～15:00	22 休館日	23 就活スキルアップセミナー 「会いたいと思わせる応募書類の作り方」 10:00～11:30 (9:50集合) お便り発送作業 13:30～15:00	24 農業体験 9:30～12:00 (9:00集合) パステル画 13:30～15:00 (13:20集合)	25 はちサボ家族会 13:30～15:00
26 休館日	27 朝から 福祉ボランティア 9:00～10:30 (8:50集合)	28 休館日	29 休館日	30 求人検索をしよう! 14:00～15:00 (13:40集合)	31 農業体験 9:30～12:00 (9:00集合)	外部講師 

## 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 (必要な物)
8日	無料出張相談 南部町 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
9日	体力づくりセミナー 「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	軽装、タオル 飲み物
10・17 24・31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 長靴・軍手 飲み物
10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 はちサポ集合14:40	内履き用ズック タオル
13・20日	朝からボランティア！ & 屋上農園	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。	9:00～10:30 はちサポ集合8:50	軍手、飲み物 ゴミ袋 長ぐつ
13日	就活セミナー ～電話対応～	電話は、相手の顔が見えない分話し方に気をつけることがいっぱいあります。普段の言葉使いにも役立ちますので練習してみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
14日	パソコン講座 ～社外文書作成～	ワードは文章を打つ便利なソフトです。会社でよく作成する文章を作成してみましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
15日	パソコン講座 ～エクセルの基本～	エクセルの基本操作を学びます。基本的な作業ですが、便利な入力方法など見つかるかも・・・数式など復習になりますがご参加お待ちしております。	はちサポ 13:30～15:00	
16日	生活習慣病セミナー 「水分の上手な取り方」	これからの季節、汗をかくと身体の水分が失われることが多く熱中症や脱水症にならないために、そして日々を健やかに過ごすために効果的な水の飲み方について教えて頂きます。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
16・30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	
18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行います。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
20・21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	
21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 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
23日	就活スキルアップセミナー 「会いたいと思わせる 応募書類の作り方」	応募書類、あなただけの具体的なエピソードが書いてありますか？この人に会いたいと思ってもらえる応募書類を作りましょう。これまでに書いた履歴書や職務経歴書などがあればご持参ください。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
23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	
24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 13:30～15:00 はちサポ集合13:20	
25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	
27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 ちよじやの森 9:00～10:30 はちサポ集合8:50	汚れても良い服装 軍手 飲み物

※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。