



※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	4	5	6	7	8
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30 (8:50集合)				農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
9	10	11	12	13	14	15
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30 (8:50集合)	本・書籍から みんなで学ぶ ~コミュニケーション~ 13:30~15:00	生活習慣病セミナー 「食中毒の予防の仕方」 10:00~11:30 (9:45集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	からだを動かそう ~ウォーキング編~ 13:30~15:00 (はちサポ集合13:20)	
16	17	18	19	20	21	22
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30 (8:50集合)	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	ハロートレーニング 体験会 13:30~16:00 (12:30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)	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)
23/30	24	25	26	27	28	29
	朝から 福祉ボランティア 9:00~10:30 (8:50集合)	美文字セミナー 10:00~11:30 (9:50集合)	職業人講話 「今の仕事は楽しいよ」 10:00~11:30	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 13:00~16:00	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
休館日	はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	就活& パソコン講座 ~電子メール~ 13:30~15:00	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (集合13:10)		
	はちサポ通信を 作ろう③ 13:30~15:00	お便り発送作業 13:00~14:30	社会人基礎講座 「印象力 アップセミナー」 10:00~11:30 (集合9:50)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		

6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
3.10.17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	汚れても良い 服装 長靴・軍手 帽子・飲み物
3日	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ～表現方法～	アニメ・漫画から表現方法について学びませんか？ アニメ・漫画では、たくさんの表現方法がありますが、どういった表現方法があるかを 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 13:30～15:00	
4日	本・書籍から みんなで学ぶ ～コミュニケーション～	本・書籍からコミュニケーション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、 コミュニケーションについて、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 13:30～15:00	
6.27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	
7.14.21 28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 帽子・飲み物
7日	からだを動かそう ～ウォーキング編～	街中を皆さんと一緒にゆっくりのんびり歩いてみませんか？ 普段歩かない道を歩いてみて、新しい発見があるかもしれません。 ※服装は動きやすいものを。天候によっては中止もありますのでご了承ください。	13:30～15:00 はちサポ集合13:20	軽装・タオル 飲み物 帽子
11日	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～	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	
12日	生活習慣病セミナー 「食中毒の予防の仕方」	これからの季節、熱中症や脱水症にならないために 効果的な水分の取り方について教えてもらいましょう。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:45	
12日	ハートトレーニング 体験会	ハートトレーニングは知識やスキルを身に付ける無料の職業訓練です。 パソコン・簿記・介護・保育・電気工事・住宅建築etc模擬授業を体験してみませんか。 ※各コースの体験は先着順となります。状況により体験できない場合もございます。 ※現地集合される方は12:50までにハローワーク駐車場側の入口付近に集合です。	別会場へ移動 13:30～16:00 はちサポ集合12:30	
13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	軽装・タオル 飲み物
14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・バスケット・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
15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
18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	
18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 13:30～15:00	
19日	職業人講話 「今の仕事は楽しいよ」	「いろいろ仕事をやってみました」と語る講師の方から。波乱万丈の仕事経験を 話して頂けるこの機会をお聞き逃しなくご参加ください。	はちサポ 10:00～11:30	
19日	就活& パソコン講座 ～電子メール～	ビジネスでは、いまや電話よりメールが主体で連絡を取り合う時代です。 ビジネスにおけるメールのマナーを学び、実際にパソコンを使用して メールの送受信を学びましょう。	はちサポ 13:30～15:00	
20日	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷	せせらぎの郷で、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。	せせらぎの郷 13:00～16:00	要予約
20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 13:30～14:30 はちサポ集合13:10	
24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 ちょうじやの森 9:00～10:30 はちサポ集合8:50	軍手・飲み物 長ぐつ・軍手 帽子・飲み物
24.25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。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	
26日	社会人基礎講座 「印象力アップセミナー」	人の印象は「見た目」で決まります。話し方、表情、態度など。 印象力をアップするために実践すべきことを学びます。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
26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。 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 13:00～14:30	

※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。