



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
6/30 休館日	1 朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	2	3	4 七夕飾り作り 10:30~12:00	5 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	6
	七夕飾り作り 10:30~12:00			体力づくりセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:30~15:00 (13:20集合)	就活&パソコン講座 ~電子メール~ 13:30~15:00	
7 休館日	8 朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	9	10 コミュニケーション やってみよう 他者と関わる 10:00~12:00	11	12	13
	七夕飾り作り 13:30~15:00	七夕飾り作り 13:30~15:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (はちサポ13:40集合)	七夕祭りの接客・販売体験 17:00~20:00	七夕祭りの接客・販売体験 17:00~20:00
14 休館日	15  休館日	16 美文字セミナー 10:00~11:30 (9:50集合)	17 パステル画&大人の塗り絵 13:30~15:00 (13:20集合)	18 職場体験 根岸ファーム 10:00~15:00 (9:00集合)	19 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合) 生活習慣病セミナー 「上手な野菜の取り方」 10:00~11:30 (9:45集合) からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)	20 第1回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~ 9:00~15:00 (8:15集合)
21 休館日	22 朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	23 はちサポ通信を作る① 10:30~12:00	24 はちサポ通信を作る② 10:30~12:00	25 お便り発送作業 10:30~12:00	26 農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	27
	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	こころの相談 13:00~16:00	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 13:00~16:00	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)	
28 休館日	29 朝からボランティア&屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	30 ビジネスマナー 就職活動の基本的な ルールとマナー 13:30~15:30	31			

7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
1.8.22 29日	朝からボランティア！ & 屋上農園	朝早起きして、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。	9:00～10:00 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
1.4 8.9日	七夕飾り作り	七夕祭りに中心商店街に飾る大きな七夕飾りを作る作業を行います。 紙花を作成したり飾り付けを分業しながら行いますので、気楽にご参加ください。	はちサポ 10:30～12:00 はちサポ集合10:20	
4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 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
5.19 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 長靴・軍手 帽子・飲み物
5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	
10日	コミュニケーション 「やってみよう 他者と関わる」	演劇を通し、会話のきっかけ作りのヒントを得る体験を楽しみながらやっ てみましょう。	はちサポ 10:00～12:00	
11.25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	
12.13日	七夕祭りの 接客・販売体験	七夕祭りに合わせて、はちサポ前に露店を出店します。露店で販売や接客体 験が出来ます。祭りの雰囲気と一緒に盛り上げましょう。	別会場へ移動 17:00～20:00 はちサポ集合16:50	※定員3名
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	
17日	パステル画& 大人の塗り絵	認知症予防やストレス解消の効果が期待できる塗り絵や筆を使わず、指 で優しく色鮮やかなパステル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	
18日	職業体験 根岸ファーム	有機農法でブルーベリーを栽培している農家さんを講師に農作業を行います。作 業内容として、ブルーベリーの収穫、選別、箱詰めを行う予定です。甘くておいし いブルーベリーを食べられるチャンスでもありますので、ご参加お待ちしております。	別会場へ移動 10:00～15:00 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
19日	生活習慣病セミナー 「上手な野菜の 取り方」	1日に必要な野菜ってどのくらい？どうやって食べたらいいのか上手な野 菜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	
19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
20日	第1回 自然体験・交流塾 ～種差自然の家～	青森県立種差少年自然の家で行われる自然体験・交流塾に参加される方々を サポートするスタッフのお手伝いをします。夏の思い出の一つに参加しませんか？ ※持ち物_帽子、軍手、室内運動靴、健康保険証、タオル、参加費900円	別会場へ移動 9:00～15:00 はちサポ集合8:15	
22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	
23.24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 10:30～12:00	
23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 13:00～16:00	要予約 ※定員3名
24日	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム	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。	勤労青少年ホーム 13:00～16:00	要予約
25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 10:30～12:00	
26日	からだを動かそう ～ウォーキング編～	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
30日	ビジネスマナー 就職活動の基本的な ルールとマナー	就職活動をするための応募会社に対する基本的なルールと面接時や 就職した後、社会人としての一般的なマナーを学びます。派遣会社 の方が講師としてきますので、派遣社員についてもお気軽に質問ください。	はちサポ 13:30～15:30	

※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
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。