



※予定は変更になる場合もあります

外部講師							
日	月	火	水	木	金	土	
7月29日				1	2	3	
休館日					農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)		
4	5	6	7	8	9	10	
	朝からボランティア& 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)			パソコン講座 パワーポイント① 10:30~12:00	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00	
			アニメ・漫画から みんなで学ぶ ~勇気づける歌詞~ 13:30~15:00	パソコン講座 パワーポイント② 13:30~15:00	パソコン講座 パワーポイント③ 13:30~15:00		
11	12	13	14	15	16	17	
	休館日						
18	19	20	21	22	23	24	
	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 13:00~16:00			美文字セミナー 10:00~11:30 (9:50集合)	農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	第2回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~ 9:00~15:00 (8:15集合)	
	就活講座 ~就職を目指して~ 13:30~15:30 (13:20集合)		パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		はちサポ家族会 13:30~15:00	
25	26	27	28	29	30	31	
	朝からボランティア& 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)		生活習慣病セミナー 「コレステロール、 中性脂肪について」 10:00~11:30 (9:45集合)	お便り発送作業 10:30~12:00			
		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	体づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」 13:30~14:30 (13:20集合)			

8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
2.9. 23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・水分
5.26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・水分
7日	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ～勇気づける歌詞～	アニメ・漫画から主題歌について学びませんか？ アニメ・漫画では、たくさんの主題歌がありますが、 元気になる主題歌、勇気づけられる主題歌など 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	
8.9日	パソコン講座 パワーポイント①②③	今回は、ワードの操作が出来る方を対象にパワーポイントの操作を学びます。パワーポイントを使用してプレゼンテーション(発表)の仕方を学びます。会議でアピールできる方法を習得しましょう。	はちサポ ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③13:30～15:00	※定員4名
8.22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	
10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
19日	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館	中央公民館で、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。	中央公民館 13:00～16:00	要予約
19日	就活講座 ～就職を目指して～	キャリアコンサルタントの国家資格を持つ講師から、企業側が求める事、就活者に必要な事をそれぞれの立場で就職について詳しく教えて頂けます。就職活動に向けての一步目を出せるチャンスです！	13:30～15:30 はちサポ集合13:20	
21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	
22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	
24日	第2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	別会場へ移動 9:00～15:00 はちサポ集合8:15	
24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	
27.28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	
28日	生活習慣病セミナー 「コレステロール、 中性脂肪について」	コレステロール、中性脂肪が高いと言われたら？取りすぎているものは何か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	
29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	
29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 13:30～14:30 はちサポ集合13:20	軽装、タオル 水分

※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。