



2019年9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
1	2	3	4	5	6	7
	休館日 朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)				農業体験 & 収穫祭 9:30~13:00 (9:00集合)	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日 朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ~挑戦と失敗~ 13:30~15:00	パソコンセミナー① パワーポイント基礎 パソコン教室PCL 13:15~16:15 (12:15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)	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日 敬老の日	無料出張相談 十和田市勤労 青少年ホーム 13:00~16:00	生活習慣病セミナー 「特定保健用食品 について」 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」 13:30~14:30 (13:20集合)	パソコンセミナー② パワーポイント実践 パソコン教室PCL 13:15~16:15 (12:15集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
	休館日 秋分の日	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00 はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00 こころの相談 13:00~16:00	職場体験 有料老人ホーム 10:00~15:00 (9:00集合)	美文字セミナー 10:00~11:30 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パステル画 & 大人の塗り絵 13:30~15:00 (13:20集合) からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)	第3回 自然体験・交流塾 「自然の中で ウォーキング」 9:00~15:00 (8:15集合)
29	30					
	休館日 朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00 (8:50集合)					

9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
2.9.30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。	はちサポ 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
3日	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ～挑戦と失敗～	アニメ・漫画から挑戦と失敗について学びませんか？アニメ・漫画では、 たくさんの挑戦と失敗がありますが、どういった挑戦と失敗があるかを 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	
4.13日	パソコンセミナー①② パワーポイント基礎 パソコン教室PCL	パソコン教室に向きパワーポイントを基礎から学びます。ワードが少し出来る方で したら二日間の講習で自分でプレゼンテーションが出来るようになります。発表のコ ツなども学びます。①②両方のご参加お待ちしております。	PCランドおいらせ町 13:15～16:15 はちサポ集合12:15	
5.19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	
6日	農業体験&収穫祭	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。 収穫した野菜で料理して収穫祭も行います。 ※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 9:30～13:00 はちサポ集合9:00	汚れても良い服装 長靴・軍手 帽子・水分
13.27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
10日	無料出張相談 十和田市 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
11日	就活スキルアップセミナー 「企業が知りたいことに 答えられる志望動機」	どの切り口でアピールするのか、これまでのキャリアを もとに志望動機の書き方のコツを学びましょう。 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	筆記用具・ 履歴書・職 務経歴書・ 自己PR
12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 13:30～14:30 はちサポ集合13:20	軽装・タオル 飲み物
14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	生活習慣病セミナー 「特定保健用食品について」	特定保健用食品って何？サプリメント、 いわゆる健康食品とは？詳しく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9:50	筆記用具
18日	こころのコリを取る方法 ～知って得する笑顔の力～	こころのコリを解す笑顔の力 緊張したり、心が硬くなっている時どうしたらいいのでしょうか。 そんな時のヒントがこのセミナーの中にあるかも知れません。	はちサポ 13:00～14:30	
19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。	はちサポ 10:00～11:30	
20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	
20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
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 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	
24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
25日	職場体験 有料老人ホーム	有料老人ホームなど福祉・介護の職場はどんなところ？ 実際の仕事を見て体験し「やりがい」「魅力」に触れてみてください。	おいらせ町 10:00～15:00 はちサポ集合9:00	上履き
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 10:30～12:00	
26日	ハロートレーニング 体験会	ハロー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・住宅建築など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12:30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 13:00～16:00 はちサポ集合12:00	
27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	
28日	第3回自然体験・交流塾 ～自然の中でウォーキング～	自然あふれる階上岳の頂上を目指して、登山します。途中までは車移動ですので 登山初心者でも楽しめるコースとなっています。八戸、階上の町や海が一望できる 頂上で美味しい昼食と一緒に食べて、心も体もリフレッシュしてみませんか。 ※持ち物 — 帽子、水分、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	帽子、水 分、健康保 険証、タ オル、参加費

※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。