



2019年10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
					農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
					パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00	
6	7	8	9	10	11	12
	休館日 朝からボランティア & 屋上農園 9:00~12:00 (8:50集合)				農業体験 9:30~12:00 (9:00集合)	
		本・書籍から みんなで学ぶ ~伝え方が9割~ 13:30~15:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	からだを動かそう 15:00~17:00 (はちサポ集合14:40)	手作業ボランティア 14:00~15:00
13	14	15	16	17	18	19
	休館日  体育の日	アニメ・漫画から みんなで学ぶ ~挑戦と失敗~ 13:30~15:00	職場体験 ワダカン株式会社 十和田工場 13:30~15:30 (12:30集合)	就活応援セミナー 10:30~15:30 はちふくプラザ根城 (10:10集合)	生活習慣病セミナー 「市販食品のカロ リーについて」 10:00~11:30 (9:50集合)	無料出張相談 五戸社会福祉協議会 13:00~16:00
20	21	22	23	24	25	26
	休館日 朝から 福祉ボランティア 9:30~10:30 (9:15集合)	休館日		美文字セミナー 10:00~11:30	農業体験&納会 9:30~13:00 (9:00集合)	
	職場体験 南郷図書館 14:00~16:00 (13:20集合)		はちサポを飾ろう ~ハロウィン編~ 13:30~15:30	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
27	28	29	30	31		
	休館日 枯葉清掃 ボランティア 9:00~11:00 (8:50集合)	はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	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	こころの相談 13:00~16:00		パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00		

# 10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
4.11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。農業体験を通して、作物を自分たちで育てて調理し食べることまで体験できます。 ※雨天時は中止となります。	長者地区畑 9:30～12:00 はちサポ集合9:00	軍手 水分 長ぐつ
4.31日	パソコン講座 ワード ～ポスター作成～	店頭で見かけるPOPや、社内社外で活用できるポスターの作成をしてみましょう。 現地までの地図作成などちょっとした工夫で見やすいポスターに大変身です。	はちサポ 13:30～15:00	
7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 9:00～12:00 はちサポ集合8:50	汚れても良い服 装 長靴・軍手 帽子・水分
8日	本・書籍から みんなで学ぶ ～伝え方が9割～	本・書籍から伝え方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、相手に何かを伝えるについて、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	
10.24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	
11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
12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
15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・漫画ではいくつか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	
16日	職場体験 ワダカン株式会社 十和田工場	「ワダカン」は明治33年の創業以来、みんなの食卓を支える醤油メーカーです。 醤油などの食品製造について工場見学を行います。見学後に社員の方から、 仕事内容、やりがい、どのような人材が求められているのかなどの講話があります。	13:30～15:30 はちサポ集合12:30	
17日	就活応援セミナー	4つのテーマからお選びください。1つだけの受講、4つの受講も可能です。①美文字(美文字のコツを学ぶ)②ワード(チラシ作成)③エクセル(四則演算など基本操作を学ぶ)④自己分析(エゴグラムで自分の特徴を知る)※詳細はスタッフにお聞きください。	はちふくプラザ根城 10:30～15:30 はちサポ集合10:10	
17日	生活習慣病セミナー 「市販食品のカロリー について」	市販の飲み物、おやつ、アルコールのカロリー？適量ってどのくらい？ 気になる食品があれば、現物をお持ちください。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	筆記用具
18日	無料出張相談 五戸社会福祉協議会	五戸社会福祉協議会で、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。	五戸社会福祉協議会 13:00～16:00	要予約
19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	
21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 ちようじやの森 9:30～10:30 はちサポ集合9:15	軍手・水分 長ぐつ・軍手 帽子
21日	職場体験 南郷図書館	南郷図書館で図書館の職員の方に指導いただきながら、 本の整理・整頓・仕分けなど体験し、図書館での仕事を体験してみましょう。	南郷図書館 14:00～16:00 はちサポ集合13:20	動きやすい 服装
23日	はちサポを飾ろう ～ハロウィン編～	みんなでポスターやイラストで、はちサポ内をハロウィンの雰囲気飾り付けてみませんか？ ハロウィンと一緒に盛り上がりましょう！	はちサポ 13:30～15:30	
24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	
25日	農業体験&納会	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納会も行います。 ※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	
28日	枯葉清掃ボランティア	長者山「新羅神社」の境内で枯葉清掃を行い、集めた枯葉で焼き芋を焼きます。	9:00～11:00 はちサポ集合8:50	
28.29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 ①13:30～15:00 ②10:30～12:00	
29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
30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	

※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。