



2019年11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
休館日	外部講師				1	2
3 休館日	4 休館日	5	6	7 就活& パソコン講座 ～電子メール～ 13:30～15:00	8	9
			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)	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
10	11 朝からボランティア 9:00～10:00	12	13 就活スキルアップ セミナー「面接時の想定 質問に答えようI」 9:45～11:30 市民健康講座 「糖尿病で困らないた めに」14:00～15:30 (13:40集合) 無料出張相談南部町 南部町健康センター 13:00～16:00	14 体力づくりセミナー 「初心者でも楽しめる アロマヨガ」 13:30～14:30 (13:20集合) 怒りとの付き合い方 ～アンガー・マネジ メントを学ぼう～ 13:00～14:30	15 聞いて知る お金の話セミナー 10:30～11:30	16
休館日		職場体験 南郷図書館 14:00～16:00 (13:20集合)				
17	18 朝からボランティア 9:00～10:00	19	20 生活習慣病セミナ- 「メタボリック シンドロームについて」 10:00～11:30 (9:50集合) 職場体験 三菱製紙八戸工場 13:30～15:30 (12:50集合)	21 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)	22 パステル画& 大人の塗り絵 13:30～15:00 (13:20集合)	23 休館日
休館日						
24	25 朝から 福祉ボランティア 9:30～10:30 (9:15集合)	26 こころの相談 13:00～16:00	27 家計管理のポイント 10:00～11:30 (9:50集合) はちサポ通信を 作ろう① 13:30～15:00	28 はちサポ通信を 作ろう② 10:30～12:00	29 お便り発送作業 13:30～15:00	30
休館日						

11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
6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	
7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	
7.21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	
8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
9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。新聞の記事にも注目して会話をしてみましょう。 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
11.18日	朝からボランティア!	朝早起きして、十三日町商店街の清掃を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動が出来る防寒の服装でお越しください。	はちサポ 9:00～10:00	軍手・水分 ゴミ袋・持参
12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をいただきながら、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
13日	就活スキルアップセミナー 「面接時の 想定質問に答えよう」	これまでに準備した素材をもとに想定質問に答えましょう。 当日緊張しないために立ち居振る舞いから想定質問を知り、しっかり準備をします。 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 9:45～11:30 はちサポ集合9:30	筆記用具・履歴書 職務経歴書 自己PR
13日	市民健康講座 「糖尿病で困らないために」	年々増え続けている糖尿病について 予防法や治療法など専門医から分かりやすく教えてもらいましょう。	別会場へ移動 14:00～15:30 はちサポ集合13:40	
13日	無料出張相談南部町 南部町健康センター	南部町健康センターで、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。	南部町健康センター 13:00～16:00	要予約
14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 飲み物
14日	怒りとの付き合い方 ～アンガー・マネジメントを 学ぼう～	『怒り』の感情の取扱いがきちんとできるかは社会人として大切なスキルです。 でも、コントロールするのは難しいものですね。本講座では、『アンガーマネジメントゲーム』という 簡単なカードゲームを通じて、怒りの取扱いを楽しく、そして深く学べます	はちサポ 13:00～14:30	
15日	聞いて知る お金の話セミナー	お金の話はオープンには話せないな、と考えてしまうものかも知れません。 でも、大切なものでもありますね。 そんなお金に関する事を知ってみませんか。	はちサポ 10:30～11:30	
20日	生活習慣病セミナー 「メタボリック シンドロームについて」	なぜ太る?どうしたらいい? 正しく食べて健康的にやせるために何をすればいいの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9:50	
20日	職場体験 三菱製紙八戸工場	紙ができるまでの工程を見学します。工場の方から製造業で 働く方々の講話をしていただきます。実際に現地で見学して職業理解を深めていきましょう。	別会場へ移動 13:30～15:30 はちサポ集合12:50	
21日	美文字セミナー	応募書類の第一印象といえば、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	
22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	
25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 9:30～10:30 はちサポ集合9:15	軍手・飲み物 長ぐつ・軍手 帽子・飲み物
26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
27日	家計管理のポイント	専門の方を講師に迎え、金銭管理のコツを学びます。 無駄な支出を抑え、限られたお金を有効に使う工夫を学びましょう。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
27.28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 27日13:30～15:00 28日10:30～12:00	
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 13:30～15:00	

※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。