








※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						
8	9	10	11	12	13	14
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30		社会人基礎講座 「感情のコントロールの仕方」 10:00~11:30 (9:50集合)	はちサポを飾ろう ~クリスマス編②~ 10:30~12:00 体かづくりセミナー 「初心者でも楽しめるアロマヨガ」 13:30~14:30 (13:20集合)	美文字セミナー 10:00~11:30	
	パソコン講座 ワード ~年賀状作成~ 13:30~15:00		はちサポを飾ろう ~クリスマス編①~ 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
15	16	17	18	19	20	21
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30		生活習慣病セミナー 「非常食について」 10:00~11:30 (9:50集合)	介護職を目指して 「介護保険制度の基本」 9:45~11:30	コミュニケーション ~社会人として トラブルにならない SNS~ 14:00~16:00	
		パソコン講座 ワード ~クリスマスカード 作成~ 13:30~15:00		天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)		
22	23	24	25	26	27	28
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	お便り発送作業 10:30~12:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	はちサポ大掃除 10:00~13:00	休館日
	はちサポ クリスマス会 11:00~15:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00		無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 13:00~16:00		
29	30	31	1	2	3	4
休館日	休館日 	休館日 	休館日 	休館日	休館日	休館日 

12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
9.16.23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 9:00～9:30	軍手・水分 ゴミ袋・持参
9日	パソコン講座 ワード ～年賀状作成～	ワードは文章を打つ便利なソフトです。基本的な操作や技術を覚えながら年賀状を作成します。 ハガキ(※1人2枚まで) を持参してもらくと、オリジナルデザインの印刷が出来ます。	はちサポ 13:30～15:00	
11日	社会人基礎講座 「感情のコントロールの仕方」	些細なことにイライラする、怒りの感情に行動を左右されてしまう……。そんなネガティブになりがちな感情をコントロールする方法を学びましょう。	はちサポ 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
11.12日	はちサポを飾ろう ～クリスマス編①②～	みんなでポスターやイラストで、はちサポ内をクリスマスの雰囲気にも飾り付けてみませんか?クリスマスと一緒に盛り上がりましょう!	はちサポ ①13:30～15:00 ②10:30～12:00	
12.26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も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
13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	
17日	パソコン講座 ワード ～クリスマスカード作成～	ワードは文章を打つ便利なソフトです。基本的な操作や技術を覚えながらクリスマスカードを作成します。	はちサポ 13:30～15:00	
18日	生活習慣病セミナー 「非常食について」	災害を防ぐためには、一人一人が災害に対する心構えを持つことが必要です。『災害は、「まさか」ではなく「いつか」は起きるもの』という意識を持って、非常食について考えるきっかけにしましょう。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
19日	介護職を目指して 「介護保険制度の基本」	昔は3Kと言われていた介護職の現状について、職種や仕事の内容、働き方など詳しく聞いてみましょう。	別会場へ移動 9:45～11:30 はちサポ集合9:35	
19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13:15	
20日	コミュニケーション ～社会人として トラブルにならないSNS～	最近身近に利用するSNS(Social Network Serviceの略)で、人のつながりをインターネットを通じて構築するサービスのことで、世界中で利用されているものとして、Facebook、Twitter、Instagramなどがありますが、一歩間違えるとトラブルに巻き込まれるかもしれません。トラブルを防ぐためには?	はちサポ 14:00～16:00	
23日	はちサポクリスマス会	参加者の皆さんでクリスマス会をします。クイズや特技の出し物などあります。みんなで楽しく過ごしましょう。	はちサポ 11:00～15:00	
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	
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	無料出張相談三戸町 ふくじゅそう	三戸町ふくじゅそうで、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。	三戸町ふくじゅそう 13:00～16:00	要予約
27日	はちサポ大掃除	昔から、掃除をすると良いことがあると言われていています。すっきり気持ちよく新年を迎えられる様にみんなで大掃除しましょう。掃き掃除、拭き掃除、整理整頓など行います。大掃除を終えたら、お疲れ様会で今年の振り返り、新年の目標をワイワイガヤガヤと話しましょう。	はちサポ 10:00～13:00	

※はちのへ若者サポートステーションの2020年の開所日は「1月6日」となります。

※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。