



2020年1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
12/29	12月30日 休館日 	12月31日 休館日 	1 休館日 	2 休館日 	3 休館日 	4 休館日
5 休館日	6	7	8	9	10	11
	12 休館日	13 休館日	14 キャッシュレスの メリット・デメリット 10:30~11:30	15 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Ⅱ～組織 適応力・職務能力編～」 10:00~11:30 (9:50集合)	16 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)	17
19 休館日	20 朝からボランティア 9:00~9:30	21 無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 13:00~16:00	22 生活習慣病セミナー 「塩分の取り方について」 10:00~11:30 (9:50集合)	23 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	24 パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 13:30~15:00	25 パソコン講座 エクセル ～グラフの作り方～ 13:30~15:00
	26 休館日	27 朝からボランティア 9:00~9:30	28 美文字セミナー 書初め 10:00~11:30	29 はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	30 お便り発送作業 10:30~12:00	31 外部講師
		28 こころの相談 13:30~16:30	29 はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	30 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	31 就活セミナー ～接遇マナー～ 13:30~15:00	

1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
14日	キャッシュレスの メリット・デメリット	キャッシュレスは、支払いが簡単で便利な所や還元などお得な所があります。しかし、使ってみたい気持ちはあるけれど、使い方が分からない。支払いが簡単すぎて、使い込んでしまうかもしれないなど不安もある人にもメリット・デメリットを詳しく教えて頂きます。	はちサポ 10:30～11:30	
15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Ⅱ ～組織適応力・職務能力編～」	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 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
15日	ハートトレーニング 体験会	公的職業訓練制度及び訓練内容の理解を深めてもらうこと等を目的として希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識を習得することができる体験ができます。 ※予約必須となります。	別会場へ移動 13:30～15:40 はちサポ集合13:00	
16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 はちサポ集合13:20 13:30～14:30	軽装タオル 飲み物
16.30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。気になる事業所がありましたら、ハローワークの担当者も常駐しておりますので、気軽に相談することも出来ます。	サテライトスポット八戸 はちサポ集合13:40 14:00～15:00	定員5名
17日	こころのコリを取る方法 ～知って得する笑顔の力～	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。そんな時に心のコリを解すヒントがこのセミナーで見つかるかもしれません。	はちサポ 13:00～14:30	
20.27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
21日	無料出張相談 三沢市 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
22日	生活習慣病セミナー 「塩分の取り方について」	生活習慣病予防においても減塩はとても大切です。管理栄養士から、ノウハウやコツを学び、食生活を見直しましょう！ご自宅の味噌汁スープなどをタッパに少し入れてお持ちください。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合9:50	
22日	就活へむけて モチベーションアップ	就職活動を続けていく中でモチベーションが下がってしまったら……。その状態から回復するためには、なんとか自分で解決策を考え、実行していくしかありません。そこで就活のモチベーションが下がってしまう主な原因と、その解決策について解説していきます。	はちサポ 13:30～15:30	
23日	パソコン講座 エクセル ～数式・関数～	関数を使う事で、業務効率を改善できる事がたくさんあります。事務処理やデータ処理等を素早く、正確に行えるExcelの関数はマスターして今後に活かせるスキルを学びましょう！	はちサポ 13:30～15:00	
24日	パソコン講座 エクセル ～グラフの作り方～	グラフは、羅列された数字だけでは理解しにくいデータを視覚化するために使われます。メリットは、数値の変化や差異を瞬時に理解できる点にあります。仕事において、事務や経理でもよく使うので習得しましょう！	はちサポ 13:30～15:00	
28日	美文字セミナー 書初め	書初めは古来から続いてきた正月行事の一つです。墨と筆を使って、新年の意気込みを書いてみましょう。	はちサポ 10:00～11:30	
28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 13:30～16:30	要予約 ※定員3名
29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 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00	
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	
31日	就活セミナー ～接客マナー～	接客とは、おもてなしの心を持って相手に接するという意味をもちます。お客様により良いサービスを提供するためのスキルであり、円滑なコミュニケーションや信頼関係を築くためには不可欠な要素です。	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。