



2020年2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						1	
	2	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30						
			市民健康講座 健康づくりはお口から ~歯の健康を考えよう~ 14:00~15:30 (13:40集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	職場体験 南郷図書館 14:00~16:00 (13:20集合)	はちサポ家族会 13:30~15:00	
休館日	9	10	11	12	13	14	15
	朝からボランティア 9:00~9:30		生活習慣病セミナー 加工食品、調理済み 食品の上手な使い方 10:00~11:30 (9:50集合)		体づくりセミナー 「リラックスヨガ」 13:20~14:30 (13:10集合)		手作業ボランティア 14:00~15:00
休館日	16	17	18	19	20	21	22
	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~実践編~ 10:00~11:30 (9:45集合)	美文字セミナー 10:00~11:30		
		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	パソコン講座 エクセル ~グラフの作り方~ 13:30~15:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パソコン講座 ワード ~社外文書作成~ 13:30~15:00		
休館日	23	24	25	26	27	28	29
				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		
		こころの相談 13:30~16:30	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00				

## 2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
3日 10日 17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 <b>防寒の服装</b> でお越しください。	はちサポ 9:00～9:30	持参 (軍手) (水分) (ゴミ袋)
5日	市民健康講座 「健康づくりはお口から ～歯の健康を考えよう～」	歯周病は、糖尿病をはじめとするさまざまな疾患と関わりがあります。歯周病を予防するため、歯の健康づくりを実践しましょう!	別会場へ移動 14:00～15:30 はちサポ集合 13:40	
6.20 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
7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。さらに、南郷雪蛩まつりに向けたミニかまくら作りを野外で行います。防寒対策を忘れないように!!	南郷図書館 14:00～16:00 はちサポ集合 13:20	動きやすい 服装 防寒着
8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	
12日	生活習慣病セミナー 「加工食品、調理済み食品 の上手な使い方」	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	
13日	体づくりセミナー 「リラックスヨガ」	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 13:20～14:30 はちサポ集合 13:10	軽装 タオル 飲み物 ※定員4名
15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
18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	要予約 ※定員4名
19日	社会人基礎講座 感情のコントロールの仕方 ～実践編～	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。	別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合 9:45	
19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	要予約 ※定員4名
20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	
21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	要予約 ※定員4名
25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
26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 ① 10:30～12:00 ② 13:30～15:00	
27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。