



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 朝からボランティア 9:00~9:30	3	4 市民健康講座 「気をつけたい 耳の病気」 14:00~15:30 (13:40集合)	5	6	7	
	8 休館日	9 朝からボランティア 9:00~9:30	10 パソコン講座 エクセル ~グラフの作り方~ 10:30~12:00	11 就活スキルアップ セミナー 「社会人のマナー」 13:30~15:00	12 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	13 パステル画で 表現してみよう! 13:30~15:00	14 手作業 ボランティア 14:00~15:00
15 休館日	16 朝からボランティア 9:00~9:30	17 パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	18 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Ⅲ」 10:00~11:30 (9:50集合)	19 体力作りセミナー 「リラックスヨガ」 13:30~14:30	20 春分の日 休館日		21
	22 休館日	23 朝からボランティア 9:00~9:30	24 はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	25 美文字セミナー 10:00~11:30	26 生活習慣病セミナー 「栄養満点簡単 レシピ」 9:30~11:30 (9:20集合)	27 はちサポ 年度末大清掃 振り返り会 10:00~13:00	28
29 休館日	30 朝からボランティア 9:00~9:30	31	はちサポ通信を 作ろう① 13:30~15:00	お便り発送作業 13:30~15:00	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	

3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
2.9.16 23.30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。 清掃活動が出来る服装でお越しください。防寒対策もお忘れなく。	はちサポ 9:00~9:30	軍手 飲み物 防寒着持参
4日	市民健康講座 「気をつけたい 耳の病気」	耳の構造や働き、耳の病気「めまい・難聴」、耳の手入れの仕方など 耳にまつわる様々なお話を聞いてみましょう。	別会場へ移動 14:00~15:30 はちサポ集合13:40	
9日	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館	中央公民館で、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。	中央公民館 13:00~16:00	要予約
10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 10:30~12:00	
11日	就活スキル アップセミナー 「社会人のマナー」	社会人と接する際や、社会人として働く際に求められるマナーには、日常生活ではなか なか気付けない事があります。社会人としての最低限のマナーを身に付ける様にしま しょう!	はちサポ 13:30~15:00	
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。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。	サテライトポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	定員5名
13日	バステル画で 表現してみよう!	バステル画は、水も筆も使わずバステルと指を使って手軽に描く事ができます。 是非、あなたもオリジナルの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	定員4名
14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
16日	パソコン講座 ワード ~社外文書作成~	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	
17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
18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Ⅲ」	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や想定質問を知り、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
19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 13:30~14:30 はちサポ集合13:20	軽装、タオル 飲み物
23.24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すすめです。	はちサポ ①13:30~15:00 ②10:30~12:00	
24日	お便り発送作業	「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	
25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	
25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	
26日	生活習慣病セミナー 「栄養満点簡単レシピ」	簡単にばぱつと作れて、お野菜もばっちりいただける栄養満点レシピを 教えてもらいましょう。	別会場へ移動 9:30~11:30 はちサポ集合9:20	
27日	はちサポ 年度末大清掃 振り返り会	今年度一年間皆さんが利用したセミナールームなどはちサポの大掃除をします。 来年度も気持ちよく利用できるよう綺麗にお掃除・整理整頓しましょう。	はちサポ 10:00~13:00	汚れても良い 服装

※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
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。