



2020年4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 休館日 | 6 朝から ボランティア 9:00~9:30 (8:50集合) | 7 | 8 社会人基礎講座 「人間関係で ちょうど良い距離感を 保つには」 10:00~11:30 (9:45集合) | 9 | 10 生活習慣病セミナー 「バランスの 良い食事」 9:45~11:30 (9:35集合) | 11 手作業 ボランティア 14:00~15:00 |
| | | | | 求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合) | | |
| 12 休館日 | 13 朝から ボランティア 9:00~9:30 (8:50集合) | 14 コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:00~14:30 | 15 パソコン講座 ~ワードの基本~ 13:00~14:30 | 16 パソコン講座 ~エクセルの基本~ 13:00~14:30 | 17 パソコン講座 ~社外文章作成~ 13:00~14:30 | 18 はちサポ家族会 13:30~15:00 |
| | | | | | | |
| 19 休館日 | 20 お花見ウォーク (9:45集合) 10:00~11:30 | 21 はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00 | 22 美文字セミナー 10:00~11:30 | 23 お便り発送作業 10:30~12:00 | 24 | 25 |
| | 体づくり セミナー 「リラックスヨガ」 14:00~15:00 | はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00 | | 求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合) | | |
| 26 休館日 | 27 朝から ボランティア 9:00~9:30 (8:50集合) | 28 | 29 休館日  | 30 |  | |
| | | | | | | |

4月 各プログラム内容

| 日にち | プログラム名 | 内容 | 場所/時間 | |
|----------|----------------------------------|--|--|------------------------|
| 6・13・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 はちサポ集合 8:50 | 軍手・水分 ゴミ袋・持参 |
| 8日 | 社会人基礎講座 「人間関係でちょうど良い距離感を保つには」 | コミュニケーションにおいて「相手との距離感」はとても大切です。自分にも、相手にも心地良い距離感を見極め、適切な距離感を取れる「バランス感覚」を身に付けていきましょう。 | 別会場へ移動 10:00～11:30 はちサポ集合 9:45 | |
| 9・23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。 | サテライトポット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合 13:40 | |
| 10日 | 生活習慣病セミナー 「バランスの良い食事」 | バランスの良い食事ってどんなの？ 食事バランスガイドを使ってみましょう。 | 別会場へ移動 9:45～11:30 はちサポ集合 9:35 | |
| 11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。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 |
| 14日 | コミュニケーション セミナー ～アニメ・漫画編～ | 自分が好きなアニメ・漫画について説明してみよう！参加してみて、新しいアニメや漫画を知る機会になるかもしれません。中には、自分の好きなアニメ・漫画を知っている方もいるかもしれません。好きな話題でコミュニケーションを図ってみよう！ | はちサポ 13:00～14:30 | |
| 15日 | パソコン講座 ～ワードの基本～ | ワードの操作方法を一から学びます。 基本操作や、便利なキーボードの操作方法など基礎を学びます。 | はちサポ 13:00～14:30 | 定員4名 |
| 16日 | パソコン講座 ～エクセルの基本～ | エクセルの基本操作を学びます。基本的な作業ですが、便利な入力方法など見つかるかも・・・数式など復習になりますがご参加お待ちしております。 | はちサポ 13:00～14:30 | 定員4名 |
| 17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 13:00～14:30 | 定員4名 |
| 18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しています。 お気軽にご参加ください。 | はちサポ 13:30～15:00 | |
| 20日 | お花見ウォーク | 桜の花を愛でながら、三八城公園周辺を散策します。 花より団子、おやつもお楽しみに・・・ | 三八城公園 10:00～11:30 はちサポ9:45集合 | |
| 20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♪ | はちサポ 14:00～15:00 | 軽装・ タオル・飲み物 定員8名 |
| 21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 | |
| 22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 | |
| 23日 | おたより発送作業 | 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。