



※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	9	10	11	12	13
	朝からボランティア & 屋上農園開墾式 9:00~10:00	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		手作業ボランティア 14:00~15:00
14	15	16	17	18	19	20
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00	美文字セミナー 10:00~11:30		無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 13:00~16:00		
21	22	23	24	25	26	27
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00	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		
28	29	30				
	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00				

6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
8日	朝からボランティア！ & 屋上農園開墾式	十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。 早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。 清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	9:00~10:00 はちサポ集合8:50	汚れても良い服装 長靴・軍手 帽子・飲み物
9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の関数をマスターして 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	定員4名
11.25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。	サテライト棟 八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	
13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
15.22 29日	朝からボランティア！ & 屋上農園	十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。 早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。 清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	9:00~10:00 はちサポ集合8:50	汚れても良い服装 長靴・軍手 帽子・飲み物
16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 よう。	はちサポ 10:00~11:30	
16日	職業人講話 ～銀行のお仕事①～	今回の①では、幼少期から銀行員になるまでの経緯について話しをします。 次回の②では、銀行のお仕事について話していく予定です。実際に銀行に勤 務していた講師のお話です。この機会をお聴き逃しなくご参加ください。	はちサポ 13:30~15:00	
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 13:30~15:00	定員4名
18日	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷	せせらぎの郷で、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。	せせらぎの郷 13:00~16:00	要予約
18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5名
20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	
22日	パステル画& 大人の塗り絵	今回は、色鉛筆を使って塗り絵を中心に行います。 自分の好きな色を使って個性をのびせていきましょう！	はちサポ 10:00~11:30	
23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すすめです。	はちサポ ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	
24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	
25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。