



2020年7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
6/28			1	2	3	4
休館日						
5	6	7	8	9	10	11
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30					第1回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~ 9:00~15:00 【8:15集合】
	就活 & パソコン講座 ~電子メール~ 13:30~15:00	 (七夕)	 (質屋の日)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 【13:40集合】	 (納豆の日)	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30			美文字セミナー 10:00~11:30		
	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 13:00~16:00	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00		 (漫画の日)	手作業ボランティア 14:00~15:00
	こころの相談 13:30~16:30					
19	20	21	22	23	24	25
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	休館日 海の日	休館日 スポーツの日	
		就活の基本 ~応募先の選定方法と内 定獲得のアドバイス~ 13:30~15:00 【13:15集合】				 (かき氷の日)
26	27	28	29	30	31	
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30					
	お便り発送作業 10:30~12:00	パソコン講座 エクセル ~グラフの作成~ 13:30~15:00	 (福神漬の日)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 【13:40集合】	 (蓄音機の日)	

7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
6.13. 20.27日	朝からボランティア！ & 屋上農園	朝早起きして、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。	はちサポ 9:00~10:30	汚れても良い 服装・タオル 長靴・軍手 帽子・飲み物
6日	就活& パソコン講座 ～電子メール～	ビジネスでは、いまや電話よりメールが主体で連絡を取り合う時代です。 ビジネスにおけるメールのマナーを学び、実際にパソコンを使用してメールの送受信を学びましょう。	はちサポ 13:30~15:00	定員4名
9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。	ツライト株式会社 八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	
11日	第1回 自然体験・交流塾 ～種差自然の家～	青森県立種差少年自然の家で行われる自然体験・交流塾に参加される方々をサポートするスタッフのお手伝いをします。夏の思い出の一つに参加しませんか？ ※持ち物：帽子、軍手、室内運動靴、健康保険証、タオルが必要です。 ※希望者は、6/30までに申し込んでください。	種差少年自然の家 9:00~15:00 はちサポ集合8:15	要申込
13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。	おいらせ町 中央公民館 13:00~16:00	要予約
13日	こころの相談	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
14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
15日	パソコン講座 ワード ～ポスター作成～	店頭で見かけるPOPや、社内社外で活用できるポスターの作成をしてみましょう。 現地までの地図作成などちょっとした工夫で見やすいポスターに大変身です。	はちサポ 13:30~15:00	定員4名
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ょう。	はちサポ 10:00~11:30	
18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
21日	はちサポ通信を 作ろう①	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 10:30~12:00	
21日	就活の基本 ～応募先の選定方法と内定獲得のアドバイス～ 13:30~15:00 (13:15集合)	ハローワークの求人情報の見方から、応募企業の選び方、採用者の目にとまる応募書類の書き方、内定を獲得するための面接時の受け答えの仕方などわかりやすくアドバイスいただけます。就職活動をする上で是非参考にしてください。	八戸ニューポート 13:30~15:00 はちサポ集合13:15	
22日	はちサポ通信を 作ろう②	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 10:30~12:00	
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	
28日	パソコン講座 エクセル ～グラフの作成～	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	定員4名
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。	ツライト株式会社 八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	

※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。