



2020年8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	
(7/26)	(7/27)	(7/28)	(7/29)	(7/30)	(7/31)	1	
休館日							
	2	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30				パステル画 & 大人の塗り絵 10:00~11:30		
					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
9	10	11	12	13	14	15	
休館日	休館日 						
		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00					
16	17	18	19	20	21	22	
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		
		コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 13:00~16:00	体かづくりセミナー ~リラックスヨガ~ 14:00~15:00		はちサポ家族会 13:30~15:00	
23	24	25	26	27	28	29	
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	お便り発送作業 10:30~12:00		第2回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~ 9:00~15:00 【8:15集合】	
		パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00		ビジネスマナー ~第一印象と 笑顔を大切に~ 13:30~15:30 【13:15集合】	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00		
30	31	(9/1)	(9/2)	(9/3)	(9/4)	(9/5)	
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30						



8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
3.17. 24.31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	パステル画& 大人の塗り絵	色鮮やかなパステル画や塗り絵を楽しんでみませんか。 指で優しく描くことによってストレス解消の効果が期待できると言われています。	はちサポ 10:00~11:30	
6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。	サライズスポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	
8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
11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
18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 13:30~15:00	
19日	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム	三沢市勤労青少年ホームで、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。	三沢市勤労青少年ホ ム 13:00~16:00	要予約
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	
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
22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	
25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5名
25.26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イラストを入れたり、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貼り替え作業も行います。	はちサポ 10:30~12:00	
27日	ビジネスマナー ~第一印象と 笑顔を大切に~	人の印象は第一印象で決まります。自然な笑顔で挨拶すれば「感じの良い人だな」 と第一印象がグッとアップします。実践して身に付けましょう。	はちサポ 13:30~15:30 はちサポ集合13:15	
28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実際に作成して身に付けていきましょう。	はちサポ 13:30~15:00	定員5名
29日	第2回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~	今回は野外での自然体験活動も予定しています。スタッフがサポートしますので安 心してご参加ください。 ※持ち物は帽子、長袖、長ズボン、軍手、室内用運動靴、健康保険証、タオル、筆 記用具、飲み物が必要です。 ※定員10名で、申込最終締切は8/20となります。参加費800円が必要となります。	種差少年自然の家 9:00~15:00 はちサポ集合8:15	要申込

※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。