



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	1	2	3	4	5
休館日						
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア & 屋上農園 9:00~10:30		職場見学 エムエス工業(株) 10:00~12:00 (9:10集合)			
	こころの相談 13:30~16:30	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)	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
13	14	15	16	17	18	19
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 十和田市 南コミュニティセンター 13:00~16:00	パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00	モチベーションアップ ~アンケート~ 13:30~15:00 (13:15集合)	体づくりセミナー ~リラックスヨガ~ 14:00~15:00	ビジネスマナー ~社会人としての 電話対応~ 13:30~15:30 (13:10集合)	
20	21	22	23	24	25	26
休館日	休館日 敬老の日	休館日 秋分の日	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	職場体験 (有)ナチュラル ファーム 10:00~15:00 (9:00集合)	
				求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
27	28	29	30	10/1	10/2	10/3
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					



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
7.14. 28日	朝からボランティア & 屋上農園	朝早起きして、十三日町と廿三日町商店街の清掃&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
7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
8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
9日	職場見学 エムエス工業株式会社	各種制御盤製造・省力化機械修理製造・陸・船用機械整備を事業内容とする製造業の会社です。お客様の要望を設計段階から取り入れ、お客様のニーズに合わせて設計から製造・メンテナンスまでハード面、ソフト面にトータルで対応できる技術力が自慢の会社です。見学後、仕事内容・やりがい・求められる人材などの講話も聴くことができます。	エムエス工業(株) 10:00~12:00 はちサポ集合9:10	定員5名
10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。	サテライトスポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
11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
12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	無料出張相談 十和田市 南コミュニティセン ター	十和田市南コミュニティセンターで、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。	十和田市 南コミュニティ センター 13:00~16:00	要予約
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5名
16日	モチベーションアップ ~アングラマジック~	『怒り』の感情の取り扱いがきちんとできるかは社会人として大切なスキルです。 でも、コントロールするのは難しいものですね。そんなネガティブになりがちな感情をコントロールする方法を学びましょう。	八戸ニューポート 13:30~15:00 はちサポ集合13:15	—
17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	定員5名
17日	体力づくりセミナー ~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
18日	ビジネスマナー ~社会人としての 電話対応~	電話は相手の顔が見えない分、話し方に気をつけることがいっぱいあります。普段の言葉使いにも役立ちますので、この機会に学んでおきましょう。	八戸地域職業訓練セ ンター 13:30~15:30 はちサポ集合13:10	筆記用具
23.24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、記事を考えて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すすめです。	はちサポ 10:30~12:00	定員5名
24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。	サテライトスポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
25日	職場体験 有限会社ナチュラル ファーム	おいらせ町・三沢市に広大な畑を保有する会社です。年間を通して色々な作物を育て収穫・出荷をしています。農業について身近に体験して学んでみませんか?	(有)ナチュラルファーム 10:00~15:00 はちサポ集合9:00	汚れても良い 服装・タオル 長靴・軍手 帽子・飲み物 定員5名
28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	定員5名

※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。