



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
9/27 休館日	9/28	9/29	9/30	1	2	3
4 休館日	5 朝からボランティア 9:00~9:30	6 ビーエム 清掃セミナー 13:30~16:00	7 社会人基礎講座 「マイナスをプラスにするリフレーミングとは」 10:30~11:30 (9:45集合)	8 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	9 ビーエム 清掃セミナー 13:30~16:00	10 手作業ボランティア 14:00~15:00
11 休館日	12 朝からボランティア 9:00~9:30	13 パステル画& 大人の塗り絵 10:00~11:30	14 美文字セミナー 13:30~15:00	15 コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00	16 無料出張相談 五戸町 社会福祉協議会 13:00~16:00	17 第3回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~ 9:00~15:00 【8:15集合】
						はちサポ家族会 13:30~15:00
18 休館日	19 朝からボランティア 9:00~9:30	20 職場見学 伊藤食品八戸工場 10:00~11:30 (9:15集合)	21 はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00	22 はちサポ通信を 作ろう② 10:30~12:00	23 求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	24
			就活の基本 ~きく~ 13:30~15:00 (13:15集合)			
25 休館日	26 朝からボランティア 9:00~9:30	27	28	29 パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	30	31
	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
5. 12. 19. 26日	朝からボランティア	朝早起きして、十三日町と廿三日町商店街の清掃活動を行います。 早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか？ 清掃活動が出来る服装でお越しください。	はちサポ 9:00～9:30	タオル・軍手 帽子・飲み物
6. 7. 8日	ビーエム 清掃セミナー	お掃除のプロが3日間かけて講習から実技まで指導してくれます。プロの技術を学ぶチャンスはめったにありません、今後の就職活動や家庭での応用にも結び付けていきましょう。	はちサポ 13:30～16:00	定員5名
7日	社会人基礎講座 「マイナスをプラスにするリフレーミングとは」	・飽きっぽい ⇒ 好奇心旺盛 ・意志が弱い ⇒ 柔軟性がある このように視点を変えることで、マイナスをプラスにできるリフレーミングについて学ぶことができます。	八戸ニューポート 10:00～11:30 はちサポ集合9:45	筆記用具
8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。	サライットスポット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
10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
12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
13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？ 塗り絵を通じて集中力を高め、自分の個性を表現してみましょう。 ストレス解消の効果も期待できるかも。	はちサポ 10:00～11:30	定員5名
14日	美文字セミナー	就職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 13:30～15:00	定員5名
15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	定員5名
16日	無料出張相談 五戸町 社会福祉協議会	五戸町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。	五戸町 社会福祉協議会 13:00～16:00	要予約
17日	第3回 自然体験・交流塾 ～種差自然の家～	今回は創作活動で、木の実や植物など、自然物を使ったものづくりを予定しています。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。 ※持ち物はマスク、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、必要に応じて雨具等が必要です。 ※定員10名で申込最終締切は10/9、参加費800円が必要です。	種差少年自然の家 9:00～15:00 はちサポ集合8:15	要申込
17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	職場見学 伊藤食品(株)八戸工場	八戸工場では、主にサバ・サンマ・イワシ・イカを原料とした缶詰の製造をしています。製品は日本全国で販売されており、「美味しい鯖缶シリーズ」の中では、金色の味噌煮缶と銀色の水煮缶が特におすすです。工場見学のチャンスを逃さないようにしましょう。	伊藤食品(株)八戸工場 10:00～11:30 はちサポ集合9:15	定員5名
21日	就活の基本 ～きく～	多種多様な場面で人の話を「きく」機会が多いですね、「きく」ことの大切さを理解できるセミナーですので多数のご参加をお待ちしています。 ・話のいろいろな「ききかた」・相手の話をどのように自分に効かせるのか・「きく意味」を理解したうえで「きく」を自分のものにするという内容です。	八戸ニューポート 13:30～15:00 はちサポ集合13:15	筆記用具
21. 22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	定員5名
22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。	サライットスポット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
26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
29日	パソコン講座 ワード ～社外文書作成～	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

※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。