

2020年 11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
1	2	3 休館日 	4 	5	6	7 
	朝からボランティア 9:00~9:30		休館日		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	
8	9	10	11	12	13	14
	朝からボランティア 9:00~9:30	コミュニケーションカ ~マイクラフト~ 13:30~16:00	パソコン講座 ワード ~ポスター作成~ 13:30~15:00	美文字セミナー 10:00~11:30	体づくりセミナー ~リラックスヨガ~ 13:30~14:30	
15	16	17	18	19	20	21
	朝からボランティア 9:00~9:30			求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パソコンスキル ~初歩から学ぶ プログラミング~ 13:30~16:30 (12:30集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00
22	23	24	25	26	27	28
	休館日 	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	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 13:00~16:00	お便り発送作業 10:30~12:00	
29	30	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
	朝からボランティア 9:00~9:30	読書週間 				



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
2.9.16. 30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
2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
5.19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
10日	コミュニケーション力 ～マインクラフト～	パソコンでマインクラフトというソフトを使用し、創作物を一緒に考えたり、役割分担を決めながらみんなで一つのものを作り上げるという共同作業をします。 パソコンが苦手の方でも操作は簡単ですので、もの作りを体感してみましょう。	はちサポ 13:30～16:00	定員4名
11日	パソコン講座 ワード ～ポスター作成～	ワードを使って、お店に貼ってあるようなPOPやポスターを実際に作成します。 職場でも役立ちますので身に付けましょう。	はちサポ 13:30～15:00	定員5名
12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てるよう、美文字を習得しましょう。	はちサポ 10:00～11:30	定員4名
12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 13:30～14:30	軽装・ タオル 飲み物 定員5名
14日	ネクスト就活 スタート講習会	～就活対策のためのノウハウ～と題してビジネススキルの意識向上や印象力アップ・コミュニケーションスキルアップの方法などわかりやすく説明して頂けます。 ご自身が聞きたい時間にポイントの時間だけでも参加可能です。（途中退席可能）	ユートリー 13:00～17:00 はちサポ集合12:20	—
16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
20日	パソコンスキル ～初歩から学ぶ プログラミング～	おいらせ町にあるパソコン教室でプログラミングを学びます。プログラミングって何？と言うところからわかりやすく説明していただき操作していきます。プログラミングと言うと難しそうですが、初心者でも理解できるソフトを使用し学びます。	PCランド三沢校 13:30～16:30 はちサポ集合12:30	—
21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
24.25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すすめです。	はちサポ 10:30～12:00	定員5名
26日	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう	三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。	三戸町 ふくじゅそう 13:00～16:00	要予約
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いた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。