











日	月	火	水	木	金	土	
(11/29)	(11/30)	1	2	3	4	5	
休館日			無料出張相談 六戸町 六戸就労改善センター 14:00~16:00	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	コミュニケーションカ ~人どう話す?~ 13:30~15:30 (13:10集合)		
			6	7	8		9
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 10:00~11:30	パステル画& 大人の塗り絵 10:00~11:30	美文字セミナー 10:00~11:30		手作業ボランティア 14:00~15:00	
	無料出張相談 南部町 保健センター 14:00~16:00	13	14	15			16
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	パソコン講座 ワード ~年賀状作成~ 10:00~11:30	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	はちサポ家族会 13:30~15:00
	無料出張相談 十和田市 南コミュニティセンター 14:00~16:00			無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00			
20	21	22	23	24	25	26	
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00		お便り発送作業 10:30~12:00	はちサポクリスマス &年末大掃除 10:00~14:00		
	こころの相談 13:30~16:30	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:30集合)	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 14:00~16:00		無料出張相談 階上町 階上町役場 14:00~16:00
27	28	29	30	31	2021年 (1/1) (1/2)		
休館日		休館日				休館日	
							



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日	無料出張相談 六戸町 六戸就労改善センター	六戸町で、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。	六戸町 六戸就労改善センター 14:00~16:00	要予約
3.24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
4日	コミュニケーション力 ~人とどう話す?~	人と話すのは、ちょっと苦手意識が・・・そんな時に是非役立てていただきたいセミナーです。ちょっとした事で、人との会話が上手になるコツを学んでみましょう。	訓練センター 13:30~15:30 はちサポ集合13:10	—
7.14. 21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 防寒具など
8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 10:00~11:30	定員5名
8日	無料出張相談 南部町 保健センター	南部町で、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。	南部町 保健センター 14:00~16:00	要予約
9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
10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 10:00~11:30	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 14:00~16:00	要予約
16日	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム	三沢市で、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 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	要予約
17日	パソコン講座 ワード ~年賀状作成~	アットという間に年賀状を出す季節になりましたね! ワードを使って実際に年賀状を作成してみます。家庭でも職場でも役立ちますので参加して身に付けましょう。	はちサポ 10:00~11:30	定員5名
17日	プレーナセミナー ストレス対策 ~体調管理~	「就職に向けてどのように体調管理をしていったら良いのか」についてのお話を聞くことができます。普段から体調管理には気をつけていると思いますが、知らなかった方法を知ることができるチャンスかもしれません。是非ご参加ください。	はちサポ 13:30~14:30	定員5名
17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 14:00~16:00	要予約
18日	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター	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 社会福祉センター 10:00~12:00	要予約
18日	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館	おいらせ町で、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。	おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	要予約
19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	—
21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
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。①または②だけの参加でも大丈夫です。	はちサポ ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	①定員5名 ②定員5名
24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
24日	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷	田子町で、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。	田子町 せせらぎの郷 14:00~16:00	要予約
25日	はちサポ クリスマス&年末大掃除	すっきり気持ちよく新年を迎えられる様にみんなで大掃除しましょう。掃き掃除、拭き掃除、整理整頓などを行います。大掃除を終えたら、お疲れ様会とクリスマス会を兼ねて今年を振り返り、新年の目標をワイワイガヤガヤと話しましょう。	はちサポ 10:00~14:00	—
25日	無料出張相談 階上町 階上町役場	階上町で、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。	階上町 階上町役場 14:00~16:00	要予約

※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。