




2021年 1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
(12/27)	(12/28)	(12/29)	(12/30)	(12/31)	1	2
休館日		休館日			休館日	
		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">手洗い・マスク・うがいを忘れずに！</div>   			  	
3	4	5	6	7	8	9
休館日			パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 13:30～15:00			手作業ボランティア 14:00～15:00
	10	11	12	13	14	15
休館日	休館日  <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; text-align: center; color: white; font-weight: bold;">成人の日</div>	無料出張相談 南部町 保健センター 14:00～16:00		美文字セミナー ～書初め～ 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
		17	18	19	20	21
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	プレーナセミナー ～体調管理～ 10:30～11:30	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 10:00～11:30	体づくりセミナー ～リラックスヨガ～ 13:30～14:30	はちサポ通信を 作ろう① 10:30～12:00	
	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	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 14:00～16:00	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00～16:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30～15:00	
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	コミュニケーション セミナー ～マイクラフト～ 13:30～15:00	美文字セミナー 13:30～15:00	お便り発送作業 10:30～12:00		
	こころの相談 13:30～16:30					



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
6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	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	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
14日	美文字セミナー ～書初め～	書初めは古来より続いてきた正月行事の一つです。墨と筆を使って、新年の意気込みを書いてみましょう。	はちサポ 10:00～11:30	定員4名
15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
15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
18.25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
18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
19日	プラーナセミナー ～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、知らなかった管理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 10:30～11:30	定員5名
19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
20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
20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
21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 13:30～14:30	軽装・ タオル 飲み物 定員5名
21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
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
25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
26日	コミュニケーション セミナー ～マイクラフト～	パソコンでマイ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 13:30～15:00	定員3名
27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 13:30～15:00	定員4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。