



※予定は変更になる場合もあります

| 日      | 月  | 火  | 水  | 木                                      | 金  | 土                        |
|--------|--|--|--|--|--|--------------------------|
| (1/31) | 1  | 2  | 3  | 4                                      | 5  | 6                        |
| 休館日    | 朝からボランティア<br>9:00~9:30                         |  |  |  |  |                          |
|        |  |  | 無料出張相談<br>六戸町<br>六戸就業改善センター<br>14:00~16:00     | 求人検索をしよう!<br>14:00~15:00<br>(13:40集合)  |  |                          |
| 7      | 8  | 9  | 10   | 11                                     | 12                                       | 13                       |
| 休館日    | 朝からボランティア<br>9:00~9:30                         | プラーナセミナー<br>~体調管理~<br>13:30~15:00            | パステル画&<br>大人の塗り絵<br>10:00~11:30                | 休館日<br>                                |  |                          |
|        | 無料出張相談<br>十和田市<br>南コミュニティセンター<br>14:00~16:00   | 無料出張相談<br>南部町<br>保健センター<br>14:00~16:00       | 美文字セミナー<br>13:30~15:00                         |  |  |                          |
| 14     | 15   | 16   | 17   | 18                                     | 19                                       | 20                       |
| 休館日    | 朝からボランティア<br>9:00~9:30                         | コミュニケーション<br>セミナー<br>~マイクラフト~<br>10:30~12:00 |  | あおもり就職・<br>転職フェア<br>10:30~16:00        | 無料出張相談<br>五戸町<br>社会福祉センター<br>10:00~12:00 |                          |
|        | <br>パソコン講座<br>~初めてのプログラ<br>ミング~<br>13:30~14:30 | パソコン講座<br>ワード<br>~社外文章作成~<br>14:00~15:30     | 無料出張相談<br>三沢市<br>勤労青少年ホーム<br>14:00~16:00       | 無料出張相談<br>三戸町<br>ふくじゅそう<br>14:00~16:00 | 無料出張相談<br>おいらせ町<br>中央公民館<br>14:00~16:00  | 手作業ボランティア<br>14:00~15:00 |
| 21     | 22   | 23   | 24   | 25                                     | 26                                       | 27                       |
| 休館日    | 朝からボランティア<br>9:00~9:30                         | 休館日<br>                                      | はちサポ通信を<br>作ろう<br>①10:30~12:00<br>②13:30~15:00 | 求人検索をしよう!<br>14:00~15:00<br>(13:40集合)  | お便り発送作業<br>10:30~12:00                   |                          |
|        | 職業人講話<br>~自分自身を仕事に<br>活かす方法~<br>14:00~15:30    |  | お仕事説明会<br>in ラピア                               |  | 無料出張相談<br>階上町<br>階上町役場<br>14:00~16:00    | はちサポ家族会<br>13:30~15:00   |
| 28     | (3/1)  | (3/2)  | (3/3)  | (3/4)                                  | (3/5)                                    | (3/6)                    |
| 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                        |
|------------|-------------------------------|--|---|---------------------------|
| 1・8・15・22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<br>9:00～9:30                                 | タオル・軍手<br>帽子・飲み物<br>防寒具など |
| 3日         | 無料出張相談<br>六戸町<br>六戸就業改善センター   | 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<br>六戸就業改善センター<br>14:00～16:00                  | 要予約                       |
| 4・25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。   | サテライト施設八戸<br>14:00～15:00<br>はちサポ集合13:40           | 定員3名                      |
| 8日         | 無料出張相談<br>十和田市<br>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<br>南コミュニティセンター<br>14:00～16:00                | 要予約                       |
| 9日         | プレーナセミナー<br>～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。軽度なリラクゼーション運動もあります、是非ご参加ください。                                     | はちサポ<br>13:30～15:00                               | 定員5名                      |
| 9日         | 無料出張相談<br>南部町<br>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<br>保健センター<br>14:00～16:00                      | 要予約                       |
| 10日        | パステル画&<br>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<br>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てるよう、美文字を習得しましょう。  | はちサポ<br>13:30～15:00                               | 定員4名                      |
| 15日        | パソコン講座<br>～初めてのプログラミング～       | 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、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。  | はちサポ<br>13:30～14:30                               | 定員4名                      |
| 16日        | コミュニケーション<br>セミナー<br>～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。パソコンが苦手な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<br>10:30～12:00                               | 定員3名                      |
| 16日        | パソコン講座<br>ワード<br>～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<br>14:00～15:30                               | 定員5名                      |
| 17日        | 無料出張相談<br>三沢市<br>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<br>勤労青少年ホーム<br>14:00～16:00                    | 要予約                       |
| 18日        | あおもり就職・転職フェア                  | 青森県主催の「就職・転職フェア」がユートリーで開催、午前の部と午後の部で参加企業が入れ替わります。興味のある職種の情報収集も兼ねて参加してみませんか？詳細は、はちサポ設置のパンフレット又は「あおもり就職・転職フェア」ホームページでご確認ください。※参加希望者は、午前と午後の二部制となっていますので、はちサポへお問い合わせください。 | ユートリー1F<br>多目的大ホールB<br>(はちサポ集合時間<br>①9:45 ②13:15) | はちサポからの送迎が必要な方は左記の時間に集合   |
| 18日        | 無料出張相談<br>三戸町<br>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<br>ふくじゅそう<br>14:00～16:00                      | 要予約                       |
| 19日        | 無料出張相談<br>五戸町<br>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<br>社会福祉センター<br>10:00～12:00                    | 要予約                       |
| 19日        | 無料出張相談<br>おいらせ町<br>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<br>中央公民館<br>14:00～16:00                     | 要予約                       |
| 20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<br>14:00～15:00                               | 不要な<br>新聞持参               |
| 22日        | 職業人講話<br>～自分自身を仕事に活かす方法～      | 人はそれぞれ自分自身の良いところや嫌なところを持ち合わせています。その個性（自分の生き方）を仕事に活かせば良いことだらけですね。自分の個性に気づき、個性を仕事に活かすヒントが聞けるチャンスです。聞き逃しのないように！   | はちサポ<br>14:00～15:30                               | 定員5名                      |
| 24日        | はちサポ通信を<br>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<br>①10:30～12:00<br>②13:30～15:00              | ①定員5名<br>②定員5名            |
| 24日        | お仕事説明会 in ラピア                 | ラピアで参加費無料の「お仕事説明会」が開催されます。この機会に是非ご参加ください！  | 内容・時間等の詳細については、はちサポへお問い合わせください。                   |                           |
| 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<br>10:30～12:00                               | 定員5名                      |
| 26日        | 無料出張相談<br>階上町<br>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<br>階上町役場<br>14:00～16:00                       | 要予約                       |
| 27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<br>13:30～15:00                               | —                         |

※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。