

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 9:00~9:30					
						
7	8	9	10	11	12	13
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	社会人基礎講座 ~コロナ禍での マナーについて~ 10:00~11:30 (9:15集合)				
	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 南部町 健康センター 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	体づくりセミナー ~リラックスヨガ~ 13:30~14:30	パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 13:30~14:30	手作業ボランティア 14:00~15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館日	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)	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	休館日  春分の日
	 パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 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	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	
21	22	23	24	25	26	27
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	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)	お便り発送作業 10:30~12:00	
	こころの相談 13:30~16:30	パステル画& 大人の塗り絵 13:30~15:00	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 (13:40集合)	プラーナセミナー ~体調管理~ 13:30~15:00	
28	29	30	31	4月		
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30					
		美文字セミナー 13:30~15:00				



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
1・8・15・22・29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	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
9日	社会人基礎講座 ～コロナ禍でのマナーについて～	新型コロナウイルス感染から家族や自分を守るためのマナーについて学びます。日常生活も、娯楽も、働き方も、学び方もあらゆるシーンで「新しい日常」が始まっています。新型コロナウイルスを想定した暮らしや働き方の「新しい日常」を実践しましょう！！	八戸地域職業訓練センター 10:00～11:30 はちサポ集合9:15	—
9日	無料出張相談 南部町 健康センター	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 健康センター 14:00～16:00	要予約
10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
11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
12日	パソコン講座 ～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 13:30～14:30	定員4名
13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
15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
16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。会社でよく使われ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
17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
18・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。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
18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
19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
19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
22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
23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 13:30～15:00	定員5名
24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	天聖寺住職 による法話	仏教の観点から「人生について」住職が分かりやすくお話してくれます。生きるための元気がどんどん湧いてきます。	天聖寺 13:30～14:30 はちサポ集合13:15	定員5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
26日	プレーナセミナー ～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。軽度なりリラックス運動もあります、是非ご参加ください。	はちサポ 13:30～15:00	定員5名
30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

※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。