



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
(3/28)	(3/29)	(3/30)	(3/31)	1	2	3
休館日						
4	5	6	7	8	9	10
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)		
		パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 13:30~14:30		体づくりセミナー ~リラックスヨガ~ 13:30~14:30	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00~16:00			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 十和田市 南コミュニティセンター 14:00~16:00	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 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00		
18	19	20	21	22	23	24
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	社会人基礎講座 ~ピンチがチャンス に変わる時~ 13:30~14:30	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 階上町 階上町役場 14:00~16:00	
	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 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		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	
25	26	27	28	29	30	(5/1)
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	お便り発送作業 10:30~12:00		休館日 		
		無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00	体づくりセミナー 「簡単ストレッチ&筋トレ」 13:20~14:30 (13:00集合)			



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
5・12・19・26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
6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？というところからわかりやすく説明して操作していきます。プログラミングというと難しそうに聞こえますが、初心者でも操作しやすいソフトを使用して学んでいきますので安心してご参加ください。	はちサポ 13:30～14:30	定員4名
8・22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。	サテライトホット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
8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
9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
10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
13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
13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
14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
15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
16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	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	社会人基礎講座 ～ピンチがチャンスに変わる時～	さまざまな試練や失敗を乗り越えてきたり、苦手な集団行動を克服するスキルを得てきた実際の体験エピソードを聞くことができるこの機会を逃さないようにしましょう。	はちサポ 13:30～14:30	定員6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。	体づくりセミナー 「簡単ストレッチ&筋トレ」 13:20～14:30 (13:00集合)	要予約
21・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 10:30～12:00	①定員6名 ②定員6名
23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
23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6名
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6名
27日	無料出張相談 六戸町 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 六戸就業改善センター 14:00～16:00	要予約
28日	体づくりセミナー 「簡単ストレッチ&筋トレ」	体を動かして腰痛ケア！柔道整復師の先生と一緒に無理のない範囲で体を動かして、腰痛の予防や痛みの軽減につなげていきましょう。	応援センター 13:20～14:30 はちサポ集合13:00	軽装・飲み物 フェイスタオル 定員2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。