



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
(6/27)	(6/28)	(6/29)	(6/30)	1	2	3
休館日					農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30	職場体験 袴田農場 ~コンジンの収穫から 出荷まで~ 10:00~14:00 (9:00集合)		社会人基礎講座 コミュニケーションカード ~自分の個性を知ろう~ 10:00~11:30 (9:45集合)	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	第1回 自然体験・交流塾 ~種差少年 自然の家~ 9:00~15:00 (8:15集合)
				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	
11	12	13	14	15	16	17
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30	就活セミナー ~派遣会社採用 担当からの アドバイス~ 13:30~15:00	7/6が雨天などで 延期となった場合 職場体験 袴田農場 10:00~14:00 (9:00集合)	美文字セミナー 10:00~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
	こころの相談 13:00~16:30	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	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	パステル画 & 大人の塗り絵 10:00~11:30	
				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 五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	手作業ボランティア 13:30~15:30
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30		はちサポ通信を 作ろう① 10:30~12:00			
		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00			
25	26	27	28	29	30	31
休館日	朝からボランティア &屋上農園 9:00~10:30	お便り発送作業 10:30~12:00		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
			モチベーションアップセミナー ~離職を繰り返し Web会社起業へ~ 13:30~15:00 (13:15集合)	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 セミナー マインクラフト 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
2・9・16・30日	農業体験	長者地区の畑を利用して農業体験を行います。収穫に向けて作物を育てましょう。 ※天候により内容が変更になる場合があります。	長者地区畑 9:00~11:45 はちサボ集合8:50	汚れても良い服装・タオル・長靴・軍手・帽子・飲み物 定員6名
5・12・19・26日	朝からボランティア & 屋上農園	朝早起きして、十三日町商店街の清掃&屋上農園で農作業を行います。早朝奉仕で清々しさを感じてみませんか。清掃活動と農作業が出来る服装でお越しください。	はちサボ 9:00~10:30	汚れても良い服装・タオル・長靴・軍手・帽子・飲み物
6日	職場体験 袴田農場 ~ニンジンの収穫から出荷まで~	農業について植え付けから出荷作業までを講話と体験で学びます。人参の選定・箱詰め作業・出荷作業を中心にコミュニケーションをとりながら体験することができます。 ※外での作業が中心のため、天候および畑の状態により7/14へ変更となる場合があります。	おいらせ町 袴田農場 10:00~14:00 はちサボ集合9:00	定員6名
7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。	はちサボ 13:30~15:00	定員5名
8日	社会人基礎講座 コミュニケーションカード ~自分の個性を知ろう~	トランプのような52枚のカードを使って自分の個性を再認識し、他の人との違いも認めよう。お互いを理解しあうことができる内容です。自己肯定感を高められるセミナーです。	八戸ニューポート 10:00~11:30 はちサボ集合9:45	筆記用具
8日	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう	三戸町で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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
10日	第1回 自然体験・交流塾 ~種差自然の家~	青森県立種差少年自然の家で行われる自然体験・交流塾です。スタッフがサポートしますので初参加の方も安心です。野外炊事と創作活動を予定、夏の思い出づくりに参加してみませんか？ ※持ち物：帽子・マスク・軍手・室内運動靴・健康保険証・タオル等が必要です。 ※希望者は7/3までに申込をお願いします。	種差少年自然の家 9:00~15:00 はちサボ集合8:15	要申込
12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。	はちサボ 13:00~16:30	要予約 定員3名
13日	就活セミナー ~派遣会社採用担当からのアドバイス~	派遣会社の採用担当者から直接アドバイスを聞くことができます。どのような基準で試験や面接が行われているかなど、就職活動の一環としてためになる内容が盛りだくさんです。	はちサボ 13:30~15:00	定員6名
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、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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	無料出張相談 南部町 健康センター	南部町で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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
15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。	はちサボ 10:00~11:30	定員4名
15・29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。	サテライト八戸 14:00~15:00 はちサボ集合13:40	定員3名
15日	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷	田子町で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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
16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。	はちサボ 10:00~11:30	定員5名
16日	無料出張相談 五戸町 社会福祉センター	五戸町で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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
16日	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館	おいらせ町で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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
17日	手作業ボランティア	セミナーで今まで施設で使用する新聞の折りたたみ作業をしてきましたが、みなさんの協力でたくさん作成することができました。いよいよ必要としている施設へ届けることができます。みんなで一緒に届けに行きましょう！	楸スマイルタカラ 13:30~15:30 はちサボ集合13:30	不要な新聞持参
20日	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム	三沢市で、はちサボのスタッフが相談をお受けします。はちサボ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	はちサボ通信を作ろう①②	毎月発行の「はちサボ通信」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すすめです。①または②だけの参加でも大丈夫です。	はちサボ ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	①定員5名 ②定員5名
27日	お便り発送作業	皆さんと作成した「はちサボ通信」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、はちサボ内の掲示物の貼り替え作業も行います。	はちサボ 10:30~12:00	定員6名
28日	モチベーションアップセミナー ~離職を繰り返し Web会社起業へ~	モチベーションアップと維持することで、誰でもがチャンスにつなげられることを学べます。転職を繰り返すことが必ずしもマイナスではない、実際に会社を起業した方のお話を生で聞くことができます。	八戸ニューポート 13:30~15:00 はちサボ集合13:15	定員10名
29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活かせるスキルを学びましょう！	はちサボ 13:30~15:00	定員4名
30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。	はちサボ 13:30~15:00	定員3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。