










# 2021年 10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
(9/26)	(9/27)	(9/28)	(9/29)	(9/30)	1	2
休館日						
3	4	5	6	7	8	9
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30				農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
			ネクスト就活 スタート講習会 13:30~15:30 (13:00集合)	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00~12:00	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	プランナーセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30	パソコン講座 ワード ~社外文書作成~ 10:00~11:30	ネクスト就活 スタート講習会 13:30~15:30 (13:00集合)	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	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	就活セミナー ~手応えのある就職 活動へのヒント~ 13:30~15:30 (13:15集合)	体かづくりセミナー ~リラックスヨガ~ 13:30~14:30	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 南部町 健康センター 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	手作業ボランティア 14:00~15:00
17	18	19	20	21	22	23
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	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
	美文字セミナー 10:00~11:30	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	<del>モチベーション アップセミナー ~心のリフレッシュ~ 13:30~15:00</del>	はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00	コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00	はちサポ家族会 13:30~15:00
				無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 14:00~16:00		
24・31	25	26	27	28	29	30
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	お便り発送作業 10:30~12:00	職場体験 ~水産加工業の 職業理解を深める~ 10:00~12:00 (9:20集合)	ネクスト就活 スタート講習会 13:30~15:30 (13:00集合)	農業体験 9:00~11:45 (8:50集合)	
		無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40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
4・11・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
6・14・28日	ネクスト就活スタート講習会	6日：自己肯定感を高め、これからのキャリアを考える。 14日：就職活動のノウハウを知り、就職活動を前向きにかつ効率的に取り組めるようになる。 28日：コミュニケーション実践やストレス対処法を学び、職場定着のために必要な知識を得る。	はちふくプラザねじょう研修室 13:30～15:30 はちサポ集合13:00	筆記用具
8・15・22・29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。 秋の収穫に向けて作物を育てましょう。 ※天候により中止となる場合があります。	長者地区畑 9:00～11:45 はちサポ集合8:50	汚れても良い 服装 長靴・軍手 帽子・水分
7・28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。	サライストット八戸 14:00～15:00 はちサポ集合13:40	定員3名
8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 10:00～12:00	要予約
11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！	はちサポ 13:30～15:00	定員4名
12日	ブライナーセミナー ～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 13:30～14:30	定員6名
12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
13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 10:00～11:30	定員5名
13日	就活セミナー ～手応えのある 就職活動へのヒント～	就職活動はどのようなことから始めればよいのか、採用者はどのような基準で面接を行うのか、自己PRを面接で上手く伝える方法などのお話を聞くことができます。	八戸ニューポート 13:30～15:30 はちサポ集合13:15	定員10名
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
14日	体力づくりセミナー ～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
14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
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
16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
18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 10:00～11:30	定員4名
19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
20日	モチベーションアップセミナー ～心のリフレッシュ～	ボランティア活動などで外出し、地域と交流を持つことによって気持ちをリフレッシュさせてモチベーションアップを図る方法を学ぶことができます。	はちサポ 13:30～15:00	定員6名
21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
21日	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷	田子町で、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。	田子町 せせらぎの郷 14:00～16:00	要予約
22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6名
23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ています。 お気軽にご参加ください。	はちサポ 13:30～15:00	—
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6名
26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
27日	職場体験 ～水産加工業の 職業理解を深める～	職場見学や体験を通じて、水産加工業についての職業理解を深めることができます。	(有)マルタマ横道商店 10:00～12:00 はちサポ集合9:20	定員6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。