



※予定は変更になる場合もあります

日	月	火	水	木	金	土
(10/31)	1	2	3 文化の日 休館日	4	5	6
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)		
7	8	9	10	11	12	13
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	プレーナセミナー ~体調管理~ 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		
	こころの相談 13:00~16:00	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	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	コミュニケーションセミナー ~お客様との コミュニケーション~ 15:00~16:30 (14:45集合)	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	職場体験 ~食品スーパーの お仕事~ 10:00~12:00 (9:30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 五戸町 社会福祉センター 10:00~12:00	販売体験 ラビア内 10:00~16:00
	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	職場体験 ~環境整備と お客様対応~ 14:00~16:00 (13:15集合)		求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	
21	22	23 勤労感謝の日 休館日	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	お便り発送作業 10:30~12:00	パステル画& 大人の塗り絵 10:00~11:30	
	美文字セミナー 10:00~11:30		はちサポ通信を 作ろう② 13:30~15:00		職業訓練制度説明会 14:00~16:00 八戸地域職業訓練 センター (13:15集合)	手作業ボランティア 14:00~15:00
28	29	30	(12/1)	(12/2)	(12/3)	(12/4)
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30					
						



# 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
4・18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 はちサポ集合13:40	定員3名
8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 13:00~16:00	要予約 定員3名
9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
9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
10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
11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5名
11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
12日	コミュニケーションカセミナー ～お客様とのコミュニケーション～	お客様と話す・聞く・聴くコミュニケーション、働く仲間との円滑なコミュニケーションについて学ぶことができます。接客業とはどのようなものなのかを知りましょう。	八戸ニューポート 15:00~16:30 はちサポ集合14:45	筆記用具
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	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
16日	職場体験 ～環境整備とお客様対応～	実際に図書館へ出向きクリスマスツリーの設置や飾りつけを行ない、利用者さんにとって居心地がよい環境を整えます。また、利用者さんが手に触れやすいように本の整理整頓も行います。	八戸市立南郷図書館 14:00~16:00 はちサポ集合13:15	筆記用具
17日	職場体験 ～食品スーパーのお仕事～	実際に食品スーパーに出向き、食品の陳列作業や仕事の連携による効率化について学ぶことができます。	マックスバリュ八戸 上組店 10:00~12:00 はちサポ集合9:40	筆記用具
18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
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
20日	販売体験 ラピア内	ラピア内で物品販売の体験ができます。短時間での体験もOKですが、接客が可能な服装でご参加ください。※詳細についてはスタッフまでお問い合わせください。	ラピア 10:00~16:00	要予約
22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
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	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	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 10:00~11:30	定員5名
26日	職業訓練制度説明会	訓練施設の担当者から職業訓練内容と制度について、詳しく説明を聞くことができます。※本説明会への参加には、はちサポに事前申込が必要となります。	八戸地域職業訓練センター 14:00~16:00 (受付13:30) はちサポ集合13:15	はちサポに 事前申込必要
27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

※参加希望のセミナーがございましたら、来所またはお電話等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。