はちのへ若者サポートステーション

2022年 自立支援プログラム

※各プログラムの詳細は裏面で確認してください。　※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
(3/27)	(3/28)	(3/29)	(3/30)	(3/31)	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			パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 10：00～11：30	無料出張相談 階上町 階上町役場 10：00～12：00	
			ビジネスマナー ～仕事で活かせる 言葉使い～ 13：30～14：30	求人検索を しよう！ 14：00～15：00 （13:40集合）		
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～ 10：30～11：30	体力づくりセミナー ～リラックスヨガ～ 13:30～14：30	※セミナールームは 使用できません	
	ビジネスマナー ～社会人基礎講座～ 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	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）		はちサポ交流会 ～箱庭づくり～ 13：30～15：00
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 10：30～12：00	創造力アップ セミナー 10：00～11：00	お便り発送作業 10：30～12：00	※セミナールームは 使用できません	
	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		無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 14：00～16：00	職業体験セミナー ～商品仕分け作業～ 14:00～15：30	手作業ボランティア 14：00～15：00
24	25	26	27	28	29　昭和の日	30
休館日	朝からボランティア 9：00～9:30		パソコン初心者講座 ～パソコンに 触れてみよう～ 10：00～11：30			
		パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 13：30～15：00		コミュニケーション セミナー ～ﾃﾞｨｽｶｯｼｮﾝで 盛り上がろう～ 13：30～15：00		

TEL：0178－51－8582　各プログラムの詳しい内容は、裏面でご確認ください！⇨

4月 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日	ビジネスマナー ～仕事で活かせる言葉使い～	仕事で使用する言葉使い等に日頃から慣れておくといろいろな場面で活かせます。 一緒に身に付けましょう♪	はちサポ 13：30～14:30	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。	はちサポ 10：00～11：30	定員5名
7・14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。	ｻﾃﾗｲﾄｽﾎﾟｯﾄ八戸 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	ビジネスマナー ～社会人基礎講座～	春になりました♪ 電話応対や名刺交換・お辞儀の仕方など、新入社員には欠かせない基礎を身に付けましょう。	はちサポ 13：30～15：00	定員6名
12日	プラーナセミナー ～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 13：30～14:30	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 ～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に聞こえますが、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 10：30～11：30	定員5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
16日	はちサポ交流会 ～箱庭づくり～	**<u>※はちサポでの活動内容を知っていただくための交流会です。</u>** **<u>※お子様と一緒、お母さんやお父さんだけの参加も大歓迎です。</u>** はちサポの活動を実際に感じていただくため、今回はみんなでコミュニケーションをとりながら作品を作っていきます。	はちサポ 13：30～15:00	定員6名
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	はちサポ通信を作ろう	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、文章作りが好きな方、初心者でもPC操作が好きな方におススメです。	はちサポ 10：30～12：00	定員5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	創造力アップセミナー	物事をいろいろな角度から見ることや感じることによって、新たな価値感や可能性につながることがあります。 その可能性を見出すヒントを得ることができるかも♪	はちサポ 10：00～11：00	定員6名
21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
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	職業体験セミナー ～商品仕分け作業～	就職先の業種によっては商品仕分け作業の仕事もあります。 多種多様な商品を指示によって仕分けする作業の体験ができます。	はちサポ 14：00～15：30	定員6名
23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
26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
27日	パソコン初心者講座 ～パソコンに触れてみよう～	パソコンには興味があるもけど何ができるの？ いまさら恥ずかしくて聞けない。他の人のペースについていけないので自分のペースで学びたい。など、初心者のお悩み解決！少数定員で電源の入れ方や切り方から学べます。	はちサポ 10：30～11：30	定員2名
28日	コミュニケーションセミナー ～ディスカッションで 盛り上がろう～	一つのテーマをみんなでデスカッションしてみましょう(^^)/ 人それぞれの考え方やおもしろい発言から新たな自分に気づくことができるかも？ 気軽に参加してみてください。	はちサポ 13：30～15：00	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。