



※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
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	休館日 	休館日 	休館日 	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合) 	
8 母の日	9	10	11	12	13	14
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 	 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	ビジネスマナー ~気遣い・心遣い について~ 13:30~14:30	無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00 	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 	パステル画& 大人の塗り絵 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	パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 10:30~11:30 コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 10:00~11:30 パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00 求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合) 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 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	
22	23	24	25	26	27	28
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 無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00	創造力アップ セミナー 10:00~11:00 コミュニケーション セミナー ~ディスカッションで 盛り上がる~ 13:30~15:00	お便り発送作業 10:30~12:00 求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合) 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
29	30	31	(6/1)	(6/2)	(6/3)	(6/4)
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 こころの相談 13:00~16:30	パソコン初心者講座 ~気軽にポスターを 作ってみよう~ 10:00~11:30 				

# 5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
2・9・16・23・30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 など
6・13・20・27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 はちサポ集合8:45	汚れても良い服 装・タオル・ 長靴・軍手・ 帽子・飲み物 定員6名
10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
11日	ビジネスマナー ～気遣い・心遣いについて～	仕事に就くと多種多様な場面に直面することもあります。 自然に気遣いや心遣いができるよう、普段の生活の中から身に付けていきましょう♪	はちサポ 13:30~14:30	定員6名
12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
17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
17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
18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ます。	はちサポ 10:30~11:30	定員5名
18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ましょう！	はちサポ 13:30~15:00	定員6名
19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
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
19・26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
20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
20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
24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
24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
25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可能性があります。 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
25日	コミュニケーションセミナー ～ディスカッションで 盛り上がりよう～	一つのテーマをみんなでディ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
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
27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
28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
30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で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 13:00~16:30	要予約 定員3名
31日	パソコン初心者講座 ～気軽にポスターを 作ってみよう～	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！少数定員でポスター作りに挑戦してみませんか？	はちサポ 10:00~11:30	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。