



※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
(6/26)	(6/27)	(6/28)	(6/29)	(6/30)	1	2
休館日						
	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	<p>ビジネスマナー ~気遣い・心遣い について~ 13:30~15:00</p>		パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 10:30~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
	美文字セミナー 13:30~15:00			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 マイクラフト 13:30~15:00	
	こころの相談 13:00~16:30			14:00~15:00 (13:40集合)	13:30~15:00	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	未就業の女性対象 おしゃべりサロン 10:00~12:00 (9:00集合)	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 10:00~11:30	パステル画& 大人の塗り絵 10:00~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	<p>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)</p>
	コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00	プラーナセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:01	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 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 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			
17	18 海の日 休館日	19	20	21	22	23
休館日			創造力アップ セミナー 10:00~11:00	はちサポ通信を 作ろう 10:30~12:00	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:01	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	ビジネスマナー ~接客における 基本的マナー~ 13:30~15:00 (13:15集合)	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)	
		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 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	モチベーションアッ プセミナー ~箱庭づくり~ 13:30~15:30	
24/31	25	26	27	28	29	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 ~気軽にポスターを 作ってみよう~ 10:00~11:30	お便り発送作業 10:30~12:00		農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
	職場体験 ~ブルーベリーの収穫・ 出荷まで~ 10:00~15:00 (9:00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	45歳以上の方対象 再就職支援セミナー 13:30~15:30 (13:00集合)	求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	職業体験セミナー ~商品仕分け作業~ 14:00~15:30	



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
4・11・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。	はちサボ 9:00~9:30	タオル・軍手 帽子・飲み物 など
4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 13:30~15:00	定員4名
4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。	はちサボ 13:00~16:30	要予約 定員3名
5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。自然と気遣いや心遣いができるように、普段の生活の中から身に付けていきましょう。	はちサボ 13:30~15:00	定員6名
7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。	はちサボ 10:30~11:30	定員5名
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。	サテライト 八戸 14:00~15:00 はちサボ集合13:40	定員3名
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。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8:45	汚れても良い服 装・タオル・ 長靴・軍手・ 帽子・飲み物 定員6名
8日	コミュニケーションセミナー マインクラフト	パソコンでマイン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 10:00~11:30	定員3名
11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！	はちサボ 13:30~15:00	定員6名
12日	未就業の女性対象 おしゃべりサロン	先輩ママに聞く、わたらしい働き方を見つける「再就業支援『こそもり』セミナー」おしゃべりサロンです。※こそもりとは子育て中の女性をはじめ、あおもりの女性が自分らしい一歩を踏み出せるように就活を応援するプログラムです。子育て中でなくても未就業の女性であれば参加が可能です。	ユートリー4F研修室 10:00~12:00 はちサボ集合9:00	定員5名
12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いいのか」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。	はちサボ 13:30~14:30	定員6名
12・14・15・19・21・26日	無料出張相談	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。 12日：十和田市、14日：三戸町、15日：五戸町・おいらせ町、19日：三沢市、21日：田子町、26日六戸町	各会場の日程詳細は 表面でご確認ください	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。	はちサボ 10:00~11:30	定員5名
13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！	はちサボ 13:30~15:00	定員4名
14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
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。自律神経の改善効果も期待できます。	はちサボ 13:30~14:30	軽装・汗 飲み物 定員5名
16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。希望者はお早め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	はちサボに 事前申込必要
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。	はちサボ 10:00~11:00	定員6名
20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～	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。	はちサボ 13:30~15:00	定員6名
21日	はちサボ通信を作ろう	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。	はちサボ 10:30~12:00	定員5名
21日	ビジネスマナー ～接客における基本的マナー～	マックスバリュ八戸上組店の店長さんから直接接客マナーのお話を聞くことができます。 ・スーパーマーケットにおける接客 ・お客様に対する印象の大切さ ・お客様にまた買い物に来てほしいと思ってもらえる接客…など。	八戸ニューポート 13:30~15:00 はちサボ集合13:15	定員10名
22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、はちサボ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) はちサボ集合13:15	はちサボに 事前申込必要
22日	モチベーションアップセミナー ～箱庭づくり～	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。また、アートとしての作品づくりの達成感を味わうこともできます。	はちサボ 13:30~15:30	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行います。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。	はちサボ 14:00~15:00	不要な 新聞持参
25日	職場体験 ～ブルーベリーの 収穫・出荷まで～	職場体験で根岸農園さんに向きます。畑でブルーベリーの収穫・選果・箱詰め作業の体験ができます。※天候次第で延期となる場合があります。その場合は参加申込者へ連絡します。	根岸農園 10:00~15:00 はちサボ集合9:00	長靴など、詳細 はスタッフから説明 します。 定員10名
26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何が出来るの？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？	はちサボ 10:30~11:30	定員2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。毎月参加者に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。	はちサボ 10:30~12:00	定員6名
27日	45歳以上の方限定 再就職支援セミナー	45歳以上の方が対象で「採用されるための就職活動のポイント」テーマとして開催されます。仕事の探し方から応募書類・面接などについて詳細を知ることができます。※個別相談希望者はセミナー終了後に先着順で17時までアドバイスを受けることができます。	友の会福祉会館 13:30~15:30 はちサボ集合13:00	定員6名
29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。	はちサボ 14:00~15:30	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。