



※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	
(8/28)	(8/29)	(8/30)	(8/31)	1	2	3	
休館日				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)		
	4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30					農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
	美文字セミナー 10:00~11:30						
	こころの相談 13:00~16:30	ビジネスマナー ~気遣い・心遣い について~ 13:30~15:00		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 ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00		
11	12	13	14	15	16	17	
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				農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	第2回 自然体験・交流塾 ~種差少年 自然の家~ 9:00~15:00 (8:15集合)
	パステル画 & 大人の塗り絵 10:00~11:30	プラナーセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30	パソコンスキル ~パワーポイント~ 13:00~16:00 (12:00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 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 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00		
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24	
休館日	敬老の日	想像力アップ セミナー 10:00~11:00	はちサポ通信を 作ろう 10:30~12:00	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)	秋分の日		
		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00	ノンバーパルコミュニケーション ~第一印象と笑顔を 大切に~ 10:15~11:45 (10:00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	
25	26	27	28	29	30	(10/1)	
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	天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 10:00~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:45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	モチベーション ~従業員のモチベーション を上げて労働力を フルに引き出す~ 13:30~15:00 (13:15集合)	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)			



# 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・29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
2・9・16 ・30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
5・12 ・26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
5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 10:00～11:30	定員4名
5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
6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 13:30～14:30	定員6名
8・13・ 16・20 ・27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。 8日：三戸町、13日：十和田市、16日：五戸町・おいらせ町、20日：三沢市、27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
9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	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
13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？	はちサボ 10:00～11:30	定員2名
13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。	はちサボ 13:30～14:30	定員6名
14日	パソコンスキル ～パワーポイント～	パワーポイントについて基礎編から学び、応用編へステップアップし、作成したものでプレゼンテーションまで行います。	PCランド三沢校 13:00～16:00 はちサボ集合12:00	定員10名
17日	第2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。自然体験や創作活動を予定、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。参加費800円（食材費等）が必要です。	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	想像力アップセミナー	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場合があります。 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
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	ノンバーバルコミュニケーション ～第一印象と笑顔を大切に～	ノンバーバルコミュニケーションとは、表情や声の調子、香りなど、人間が五感によって捉えることのできる「言葉以外で行うコミュニケーション方法」のことです。言葉以外の部分で相手に与える印象も大きく変わることを学びます。	八戸ニューポート 10:15～11:45 はちサボ集合10:00	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	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
24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。	はちサボ 14:00～15:00	不要な 新聞持参
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、はちサボ内の掲示物の貼り替え作業も行います。	はちサボ 10:30～12:00	定員6名
28日	天聖寺住職 による法話	仏教の観点から「人生について」住職が分かりやすくお話してくれます。 生きるための元気がどんどん湧いてきます。	天聖寺 13:30～14:30 はちサボ集合13:15	定員5名
28日	モチベーション ～従業員のモチベーションを上げて 労働力をフルに引き出す～	おいらせ町で人参・ごぼう・大根・長芋を中心に生産する事業を行っている社長さんからモチベーションアップについて、次のような貴重なお話を聞くことができます。 ・日本人、外国人研修生、男女問わず人材を活かしたチームワークによる作業効率アップ ・従業員との接し方 ・人の心をつかむための普段からの心がけ 等	八戸ニューポート 13:30～15:00 はちサボ集合13:15	定員10名
29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
29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

※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。