

※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
(9/25)	(9/26)	(9/27)	(9/28)	(9/29)	(9/30)	1
休館日						
2	3	4	5	6	7	8
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30		美文字セミナー 10:00~11:30	ビジネスマナー ~気遣い・心遣い について~ 13:30~15:00	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
	こころの相談 13:00~16:30		コミュニケーション セミナー ~ネット依存症から の脱却~ 13:30~14:30	求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	モチベーションアッ プセミナー ~箱庭づくり~ 13:30~15:30	
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
休館日			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)	
		プレーナセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30	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 階上町 階上町役場 10:00~12:00	はちサポ交流会 ~デコパージュ に挑戦しよう~ 13:30~15:00
16	17	18	19	20	21	22
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	想像力アッ プ セミナー 10:00~11:00		はちサポ通信を 作ろう 10:00~11:30	農業体験&納会 9:00~13:00 (8:45集合)	
		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 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00	無料出張相談 田子町 せせらぎの郷 14:00~16:00	パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 14:00~15:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休館日	24日 / 31日 朝からボランティア 9:00~9:30			お便り発送作業 10:00~11:30	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
	31日 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 十和田市 南コミュニティセンター 14:00~16:00	就活の基本セミナー ~手応えのある 就活~ 13:30~15:30 (13:15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	


10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
3・17・24・31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
3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。①13:00～②14:15～③15:30～	はちサポ 13:00～16:30	要予約 定員3名
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。	はちサポ 10:00～11:30	定員4名
5日	コミュニケーションセミナー ～ネット依存症からの脱却～	ネットは便利な反面、何か大切なものを置き去りにしているのかもしれませんが。それは何か、一緒に考えてみませんか。利用者の体験談も聞けますよ。	はちサポ 13:30～14:30	定員6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♪	はちサポ 13:30～15:00	定員6名
6・27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
7・14・21・28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
7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。	はちサポ 13:30～15:30	定員6名
11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
12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？		定員2名
12・14・18・20・25日	無料出張相談	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。12日：南部町、14日：階上町、18日：三沢市、20日：田子町、25日：十和田市	各会場の日程詳細は 表面でご確認ください	要予約
15日	はちサポ交流会 ～デコパージュに挑戦しよう～	※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。 ※お子様と一緒に、お母さんやお父さんだけの参加も大歓迎です。 コミュニケーションをとりながら、今回はデコパージュに挑戦します。紙を切り貼りしたり絵柄を移して石鹼や木箱など、様々なアイテムを素敵に変身させるDIYです。	はちサポ 13:30～15:00	定員6名
18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♪	はちサポ 10:00～11:00	定員6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
20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 10:00～11:30	定員5名
21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く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
22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	就活の基本セミナー ～手応えのある就活～	就職活動には事前準備が大切です。就職活動の基本、自分に合った就職先の見極め方、就職活動を手応えのあるものにするには、等の重要な事を学ぶことができます。	八戸ニューポート 13:30～15:30 はちサポ集合13:15	定員10名
27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 10:00～11:30	定員6名
28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
31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

※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。