



※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
(10/30)	(10/31)	1	2	3	4	5
休館日				祝日 休館日 文化の日 	農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	
6	7	8	9	10	11	12
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 	ビジネスマナー ~気遣い・心遣い について~ 10:00~11:30 プラーナセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30 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	美文字セミナー 10:00~11:30 就活の基本 ~就活の事前準備~ 13:30~15:30 (13:15集合)	コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 14:00~15:30 求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合) 無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00	パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 10:00~11:30 パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 13:30~15:00	
13	14	15	16	17	18	19
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 10:30~11:30	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	パソコン初心者講座 ~気軽にポスターを 作ってみよう~ 10:00~11:30 	みんなのお仕事 相談会 in ラピア 11:00~15:00 職場体験 ~環境整備と お客様対応~ 14:00~16:00 (13:00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 おいらせ町 中央公民館 14:00~16:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
20	21	22	23	24	25	26
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	祝日 休館日 11月23日は 勤労感謝の日	職業体験セミナー ~商品仕分け作業~ 14:00~15:30 ネクスト就活 スタート講習会 13:30~15:30 (13:00集合) 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力 ~人とどう話す?~ 13:30~15:30 (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)	
27	28	29	30	(12/1)	(12/2)	(12/3)
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30 	お便り発送作業 10:00~11:30 	想像力アップ セミナー 10:00~11:00 ネクスト就活 スタート講習会 13:30~15:30 (13:00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
4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。 今年最後の収穫を行い、きれいな畑にして農家さんへ返しましょう。 ※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
7・14・21・28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	防寒着・軍手・タオル・帽子・飲み物など
8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 10:00~11:30	定員6名
8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。	はちサボ 13:30~14:30	定員6名
8・10・15・18・22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：十和田市、10日：三戸町、15日：三沢市、18日：五戸町・おいらせ町、22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	美文字セミナー	就職応募書類の第一印象といえ、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
9日	就活の基本 ～就活の事前準備～	就職活動には事前準備が大切です。 就職活動に必要な事項、自己PRにつながる自分自身を知る大切さ、業種別に異なる事前準備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 はちサボ集合13:15	定員10名
10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 14:00~15:30	定員6名
10・24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
11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活かせるスキルを学びましょう！	はちサボ 10:00~11:30	定員4名
11日	パソコン講座 ワード ～社外文書作成～	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 13:30~15:00	定員5名
14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
15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
16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けれど何ができるの？ 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
17日	みんなのお仕事相談会 inショッピングセンターラピア	ショッピングセンターラピア1Fフェスタプラザで「お仕事相談会」が開催されます。各社の個別ブースで仕事の内容などを直接確認できるので、自分に合った職業を見極めるチャンスです。積極的にご参加ください。	ショッピングセンターラピア 11:00~15:00 現地受付相談	筆記用具
17日	職場体験 ～環境整備とお客様対応～	実際に図書館へ出向きクリスマスツリーの設置や飾りつけを行ない、利用者さんにとって居心地がよい環境を整えます。また、利用者さんが手に取りやすいように本の整理整頓も行います。	八戸市立南郷図書館 14:00~16:00 はちサボ集合13:00	筆記用具
19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
22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
24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	ネクスト就活 スタート講習会 (第1回目)	経験や資格がなくても面接官の目に留まる応募書類の作り方 第1部：企業側の求めている人物像を把握しよう 第2部：自分の強みの見つけ方を習得しよう 第3部：応募書類や面接での伝え方を工夫しよう ※対象者：最終学校を概ね平成5年から16年に卒業された方で正社員就職を希望する方	はっちシアター1 13:30~15:30 はちサボ集合13:00	はちサボに 事前申込必要
25日	コミュニケーション力 ～人とどう話す？～	今後の就職活動にもつながる「人との対話」についてを学びます。また、人の話を聞く態度についてや会話のキャッチボールを楽しむ方法等、日常生活にも役立つ内容となっています。	八戸ニューポート 13:30~15:30 はちサボ集合13:15	定員10名
25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
29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 10:00~11:30	定員6名
30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
30日	ネクスト就活 スタート講習会 (第2回目)	新たなライフキャリアプランを描く ～明日からの自分のために～ 第1部：昨日までの自分を強みに～キャリアの整理～ 第2部：自分にとっての幸せな未来の描き方～仕事とプライベートとのバランス～ 第3部：明日から取り組みたい行動プラン～新たな習慣づけ～ ※対象者：最終学校を概ね平成5年から16年に卒業された方で正社員就職を希望する方	はっちシアター1 13:30~15:30 はちサボ集合13:00	はちサボに 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。