



※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	
(8/27)	(8/28)	(8/29)	(8/30)	(8/31)	1	2	
休館日					農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)		
3	4	5	6	7	8	9	
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)		
	こころの相談 13:00~16:30		コミュニケーション力 ~伝えるって むずかしいよね~ 13:30~15:30		プラナーセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30		求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)
10	11	12	13	14	15	16	
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		農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)		
	コミュニケーション セミナー ~アニメ・漫画編~ 13:30~15:00		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		パステル画& 大人の塗り絵 13:30~15:00		無料出張相談 三戸町 ふくじゅそう 14:00~16:00
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日	
休館日	敬老の日 	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 9:30~11:00	はちサポ通信を 作ろう 9:30~11:00		農業体験 9:00~11:45 (8:45集合)	秋分の日 	
		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00			パソコンスキルセミナー ~パワーポイント~ 13:00~16:00 (12:15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 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00			求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		職業体験セミナー① ~商品仕分け作業~ 13:30~15:30
24	25	26	27	28	29	30	
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	お便り発送作業 9:30~11:00	パソコン初心者講座 ~気軽にポスターを 作ってみよう~ 9:30~11:00		職業体験セミナー② ~商品仕分け作業~ 13:30~15:30	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)	
	無料出張相談 六戸町 六戸就業改善センター 14:00~16:00		天聖寺住職 による法話 13:30~14:30 (13:15集合)				職業体験セミナー③ ~商品仕分け作業~ 13:30~15:30



9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
1・8・15 ・22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
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。	はちサポ 9:00~9:30	タオル・軍手 帽子・飲み物 など
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。	はちサポ 13:00~16:30	要予約 定員3名
5日	コミュニケーション力 ~伝えるってむずかしいよね~	社会生活は多くの人々との関係性で成り立っています。 ○自分の言いたいことをしっかりと伝えるには？○相手はどの程度理解し、認識しているだろうか？ などの、コミュニケーションについての貴重なお話を聞くことができます。	はちサポ 13:30~15:30	要予約 定員10名
6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
7・21日	求人検索をしよう！	求人検索を希望の方は八戸ハローワークで行います。(沼館) 適性診断も希望の方はジョブカフェあおもりサテライトにて行います。(八戸市役所内) 利用の仕方や求人票の見方も教えて頂きます。	・八戸ハローワーク ・サテライトスポット八戸 14:00~15:00 はちサポ集合13:30	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！	はちサポ 13:30~15:00	定員6名
12・14・ 15・19・ 26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：十和田市、14日：三戸町、15日：五戸町・おいらせ町、19日：三沢市、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	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♪	はちサポ 10:00~11:00	定員6名
13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 13:30~15:00	定員5名
16日	はちサポ交流会 ~トールペイント~	※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、今回はトールペイントに挑戦します。ウエルカムボードや表札など「生活を彩るアート」を作ってみましょう。	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。	はちサポ 9:30~11:00	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
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 9:30~11:00	定員5名
20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 はちサポ集合12:15	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
22・28 29日	職業体験セミナー①②③ ~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 13:30~15:30	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。 毎月丁寧な作業をさせ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 9:30~11:00	定員6名
27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？	はちサポ 9:30~11:00	定員2名
27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 はちサポ集合13:15	定員5名
30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1,000円(傷害保険・食材費等)が必要です。	種差少年自然の家 9:00~15:00 はちサポ集合8:15	はちサポに 事前申込必要
30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

※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。