



※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
(10/29)	(10/30)	(10/31)	1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10	11
休館日	枯れ葉清掃 ボランティア 8:40~11:00		パソコン講座 ~初めての プログラミング~ 9:30~10:30	パソコン 訓練体験・説明会 inハローワーク八戸 ①13:00~14:15 ②14:00~15:15 ③15:00~16:15		
	ネクスト就活 スタート講習会 (第2回) 13:00~16:00 (13時集合)	プラーナセミナー ~体調管理~ 13:30~14:30		三戸町出張相談 ふくじゅそう 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~ 13:30~15:00	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	☆ジョブカフェ共催 ~環境整備と お客様対応~ in 南郷図書館 14:00~16:00 (13:00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	五戸町出張相談 in社会福祉センター 10:00~12:00	手作業ボランティア 14:00~15:00
		十和田市出張相談 in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	求人検索を しよう! 14:00~15:00 (13:40集合)	おいらせ出張相談 in 中央公民館 14:00~16:00	県南地域 なんでも子ども・ 若者お悩み相談会 in 八戸市公会堂 公民館
19	20	21	22	23 勤労感謝の日 休館日	24	25
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 13:30~15:00			お便り発送作業 10:00~11:30	☆ジョブカフェ共催 就活の基本 ~就職活動を行う 上で知っておきたい 事、私はこうやって 就職出来た~ 13:30~15:00
		三沢市出張相談 in勤労青少年ホーム 14:00~16:00	モチベーション アップセミナー ~ワイヤー バスケット作り~ 13:30~15:30		職業体験セミナー 商品仕分け作業 13:30~15:00	
26	27	28	29	30	(12/1)	(12/2)
休館日	朝からボランティア 9:00~9:30	パソコン講座 ワード ~社外文章作成~ 9:30~11:00	想像力アップ セミナー 10:00~11:00			
		パソコン講座 エクセル ~数式・関数~ 13:30~15:00				
	ネクスト就活 スタート講習会 (第3回) 13:00~16:00 (13時集合)	六戸町出張相談 in 就業改善センター 14:00~16:00				



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
6日	枯れ葉清掃ボランティア	長者山「森羅神社」の境内で枯葉清掃を行います。 朝から気持ちよく体を動かし、たくさんパワーをもらって来ましょう！	はちサボ 8:40～11:00	定員4名
6日	ネクスト就活スタート講習会 (第2回)	第2回テーマ『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2 13:00～16:00 はちサボ集合13:00 講習会参加 13:30～15:30 移動・振返り 15:30～16:00	はちサボに 事前申込必要
7日	ブラーナセミナー ～体調管理～	「体調管理」は社会人としての基本であり、ととても重要です。 「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出来るこのセミナーは、知らなかった管理方法を知ることが出来るチャンスかもしれません。	はちサボ 13:30～14:30	定員6名
8日	パソコン講座 ～初めてのプログラミング～	初心者でも操作できるソフトを使用し「プログラミング」の感覚をつかんでいただくセミナーです。 最終的には、キャラクターを操作して図形を描く事をゴールとします。ゲーム感覚でたのしいですよ♪	はちサボ 9:30～10:30	定員4名
9日	パソコン訓練体験・説明会 in ハローワーク八戸	実際のパソコン操作を中心に体験しながら、職業訓練センターでの訓練内容を案内していただきます。 求職活動実績として認められるセミナーとなっております。	ハローワーク八戸2階大会議室 ①13:00～ ②14:00～15:15 ③15:00～16:15	【要】事前申込み (専用 用紙あり) 定員各2名
9・14・17・ 21・28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。 9日:三戸町(ふくじゅそう) 14日:十和田市(南コミュニティーセンター) 17日:五戸町(社会福祉センター) 17日:おいらせ町(中央公民館) 21日:三戸町(勤労青少年ホーム) 28日:六戸町(就業改善センター)	各会場の日程詳細は 表面でご確認ください	要予約
10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! 少定員でポスター作りに挑戦してみませんか?	はちサボ 13:30～15:00	定員2名
13・20・27 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
14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
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 13:30～15:00	定員5名
16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・漫画を紹介してみよう! 好きな話題でコミュニケーション! 新しいアニメや漫画を知る機会でもあり、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●	はちサボ 13:30～15:00	定員6名
16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。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00 はちサボ集合13:40	定員3名
18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
18日	県南地域 なんでも子ども・若者お悩み相談会	子どもや若者(またはその家族)が抱える様々なお悩みに、各専門家が対応いたします。 ご本人様はもちろん、ご家族だけでもお気軽にご相談ください。(Web・電話・メールにてお申込みください)	八戸市公会堂・公民館2階 ①10:00 ②11:00 ③13:30 ④14:30 ⑤15:30	原則予約制 (11/10まで)
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 13:30～15:00	定員3名
22日	モチベーションアップセミナー ～ワイヤーバスケット作り～	針金を使って編むように立体を作っていきます。作品づくりの達成感を味わうことができます★	はちサボ 13:30～15:30	定員6名
24日	お便り発送作業	☆ジョブカフェ共催 郷図書館 ～環境整備と 14:00～16:00 お客様対応～ (13:00集合)	in 南 はちサボ 10:00～11:30	コミュニケーション セミナー ～アニメ・漫画編 ～ 13:30～15:00
24日	職業体験セミナー ～商品仕分け作業～	フードパントリーでお渡しする配布品の準備作業です。多様な配布品を、指示通りの順番・個数で袋詰めします。 就職先の業種によっては商品仕分け作業もありますので体験してみてください。	はちサボ 13:30～15:00	定員6名
25日	就活の基本 ～就職活動を行う上で知っておきたい事、私はこうやって就職出来た～	サボステから就職していった先輩方に体験談をお話していただきます。 成功も失敗もポイントやアドバイスも、みんなで共有しましょう。	はちサボ 13:30～15:00	定員10名
27日	ネクスト就活スタート講習会 (第3回)	第3回テーマ『コミュニケーション実践やストレス対処法を学び、職場定着のために必要な知識を得る』 ○第1部:ストレスとは何か、自分が感じるストレスを知らう ○第2部:自分を上手に助けるストレス対処法を知らう ○第3部:社会人 ※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2 13:00～16:00 はちサボ集合13:00 講習会参加 13:30～15:30 移動・振返り 15:30～16:00	はちサボに 事前申込必要
28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 9:30～11:00	定員4名
28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。 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
29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出来るかも♪	はちサボ 10:00～11:00	定員6名
30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

※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。