

※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
(1/28)	(1/29)	(1/30)	(1/31)	1	2	3
休館日				求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40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		日本史について 学ぼう 10:00~11:00	ハートレOC 「保育士養成科」 in八戸短大 10:00~12:00 (9:45受付開始)	無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00~12:00	
				ハートレOC 「介護福祉士養成科」 in八戸短大 13:30~15:30 (13:15受付開始)		
11 建国記念	12 振替休日	13	14	15	16	17
休館日	休館日		ハートレOC 「理容師・美容師 養成科」in八戸理 容美容専門学校 13:30~15:30 (13:15受付開始)		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	第3回 自然体験・交流塾 種差少年自然の家 9:00~15:00 (8:15集合)
		プラーナセミナー ~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	求人検索をしよう! 14:00~15:00 (13:40集合)		
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
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	はちサポ通信を 作ろう 10:30~12:00		休館日	
		パソコン講座 【エクセル】 ~数式・関数~ 13:30~15:00	職業体験セミナー ~商品仕分け①~ 13:30~15:00	職業体験セミナー ~商品仕分け②~ 13:30~15:00		手作業ボランティア 14:00~15:00
	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	無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00~16:00				
25	26	27	28	29	(3/1)	(3/2)
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				
				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)		



## 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・15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 はちサポ集合13:40	定員3名
5・19・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? 清掃活動が出来る寒くない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 防寒着など
7日	日本史について学ぼう	歴史は先人達の人生が詰まっています。細かく知って、自身の未来に活かしましょう。	はちサポ 10:00～11:00	定員6名
8日	ハロレオープンキャンパス 「保育士養成科」 in八戸短大	ハロレの長期高度育成人材コース(国家資格を取得を目指す2年間の訓練コース)の説明会です。実際に受講する場所での、案内・見学・体験授業を行います。	八戸短大 10:00～12:00 受付開始:9:45 (はちサポ集合 9:10)	担当課へ 要予約
8日	ハロレオープンキャンパス 「介護福祉士養成科」 in八戸短大	ハロレの長期高度育成人材コース(国家資格を取得を目指す2年間の訓練コース)の説明会です。実際に受講する場所での、案内・見学・体験授業を行います。	八戸短大 13:30～15:30 受付開始:13:15 (はちサポ集合 12:40)	担当課へ 要予約
9・14・19・ 20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 9日:階上町、14日:南部町、19日:十和田市、20日:三沢市	各会場の日程詳細は 表面でご確認ください	要予約
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。軽度なリ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
14日	ハロレオープンキャンパス 「理容師・美容師養成科」 in八戸理容美容専門学校	ハロレの長期高度育成人材コース(国家資格を取得を目指す2年間の訓練コース)の説明会です。実際に受講する場所での、案内・見学・体験授業を行います。	八戸理容美容専門学校 13:30～15:30 受付開始:13:15 (はちサポ集合 12:40)	担当課へ 要予約
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挑戦してみませんか?	はちサポ 13:30～15:00	定員2名
17日	第3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。就労体験や創作活動を予定、冬の思い出づくりに参加してみませんか? ※持ち物:防寒具・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。 ※詳細はスタッフへ確認してください。	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
20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。	はちサポ 9:30～11:00	定員4名
20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
21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 13:30～15:00	定員2名
21日	職業体験セミナー ～商品仕分け作業①～	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。	はちサポ 13:30～15:00	定員6名
22日	職業体験セミナー ～商品仕分け作業②～	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。	はちサポ 13:30～15:00	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。	はちサポ 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 10:30～12:00	定員6名
29日	職業訓練制度説明会 【会場:八戸地域職業訓練センター】	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。