



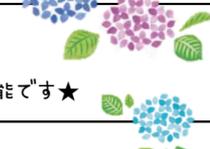
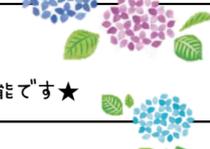
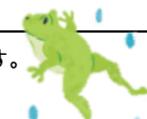
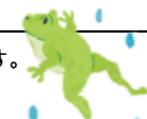
※各プログラムの詳細は裏面で確認してください。

※予定は変更になる場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
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			日本史について 学ぼう！ ～アテルイの活躍～ 10:00～11:00		
	こころの相談 13:00～16:30	職業適性診断を 受けてみよう！ 14:00～15:00 (13:40集合) ※1名限定		天聖寺住職による 法話 13:30～14:30 (13:15集合)		
9	10	11	12	13	14	15
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30		就労支援施設A型・ B型について学ぼう！ 10:30～12:00	職業適性診断を 受けてみよう！ 11:00～12:00 (10:40集合) ※1名限定	無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00～12:00	
		※13:00～15:30※ セミナールームを ご利用に なれません。	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～ 13:30～15:00		はちサポ通信を 作ろう！ 10:30～12:00	
	プラナセミナー ～ストレスヘルスケア～ 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	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00～16:00			
16	17	18	19	20	21	22
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	パソコン 初心者講座 ～気軽にポスターを 作ってみよう～ 10:30～12:00		お便り発送作業 10:30～12:00		
		無料出張相談 三沢市 勤労青少年ホーム 14:00～16:00		体づくりセミナー ～椅子に座って 体を動かそう！～ 14:00～15:00	職業適性診断を 受けてみよう！ 14:00～15:00 (13:40集合) ※1名限定	
23/30	24	25	26	27	28	29
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30			職業適性診断を 受けてみよう！ 11:00～12:00 (10:40集合) ※1名限定	ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 12:50～14:00	
	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 9:30～11:00		社会人の基本！ 「報・連・相」に ついて学ぼう！ 13:30～15:00		ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 13:45～15:30	
	パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 13:30～15:00				職業訓練制度 説明会(ハ戸) 14:00～16:00 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
3・10・17・24日	朝からボランティア	十三日町と廿三日町商店街の清掃活動を行います。早起きをする・生活リズムを整えることのきっかけにしませんか？清掃活動が出来る服装でお越しください。 	はちサポ・商店街 9:00～9:30	タオル・軍手・帽子・飲み物など
3日	こころの相談	県から派遣された臨床心理士とのカウンセリングを受けることができます。心療内科等に通院していないが、相談したいこと・確認してみたいことがある方はご利用ください。 ※※6月分はすでに予約が埋まっております。大変申し訳ございません。※※ ※※ご利用希望の方は、7月以降予約承りますのでスタッフまでお問い合わせください。※※	はちサポ面談室 13:00～16:30	要予約 定員3名
4・13・21・27日	職業適性診断を受けてみよう！	八戸市役所内にあるジョブカフェあおもりサテライトにて、職業適性診断を受けることができます。診断結果はお持ち帰り可能です！他にも、サテライトの利用の仕方や求人票の検索等も教えて頂きます。（※診断に1時間要するので定員は1名ですが、定員以上でも、別日で受けたい方でもお気軽にご相談ください★！） 	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1名
6日	日本史について学ぼう！ ～アテレイの活躍～	アテレイは、奈良時代末期から平安時代初期の古代東北の人物であり、現在の岩手県奥州市で活動した蝦夷の族長である。（Wikipedia参照）今回は、東北内で活躍した歴史上人物について学びます！ 	はちサポセミナールーム 10:00～11:00	定員6名
6日	天聖寺住職による法話	実際にお寺に行って、住職から仏教について等の分かりやすい話を聞くことができます。普段の生活の中で、住職による法話なんて聞けないですよね。お気軽に参加してみませんか？（3月に開催された法話は「お彼岸について」のお話でした。そこでは「彼岸について詳しく知ることができました」という感想が多くありました。）	天聖寺 13:30～14:30 はちサポ集合13:15	定員5名
10日	プラーナセミナー ～ストレスヘルスケア～	就労移行支援プラーナ八戸様が講師を務めます。普段からこころとからだの健康を保つために自分のできることを気軽に学ぶことができます！生活習慣の見直しのきっかけにしてみませんか？ 	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	定員6名
11・12・14・18日	無料出張相談	はちサポまで来所されるのが大変な方・交通手段がない方は是非ご利用ください！ 11日：(午後)十和田市 12日：(午後)南部町 14日：(午前)六戸町 18日：(午後)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
12日	就労支援施設A型・B型について学ぼう！	就労支援施設A型・B型聞いたことはあるけど、よく分かっていない方・そもそも知らない方、このセミナーを通して学んでみませんか？B型支援施設の現役支援員の方から説明して頂きます。ご家族様の参加も大歓迎です！	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	要予約
12日	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～	折り紙で『傘』を作ります！集中力の継続・細かい作業でもイライラせずに心を安定させて作業を続けることを養うのが目的です。 作品イメージです！ 	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
14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。	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	定員2名
18日	パソコン初心者講座 ～気軽にポスターを作ってみよう～	セミナー題目は「～気軽にポスターを作ってみよう～」になっていますが、「パソコン全然使えない」「電源の付け方から教えてほしい」「タイピングが苦手…」「Excel・Wordってなに…」などでも大丈夫です！参加される方のペースやスキルに合わせてセミナー内容を変更して、より良い時間になるようなセミナーになるよう心がけています(´▽`*) 	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員2名
20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。 	はちサポセミナールーム 10:30～12:00	定員6名
20日	体力づくりセミナー ～椅子に座って体を動かそう！～	椅子に座ってストレッチ等を行います。ご自宅でできる簡単な運動を通して筋力や体力の低下を防ぎませんか？運動が出来る服装と、汗拭きタオル、飲み物を持参してお越しください。 	はちサポセミナールーム 14:00～15:00	定員4名
24日	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～	IT事業センターはちのへからの外部講師からワードを学ぶことができます。会社でよく使われる文章・表等を実際に作成して身に付けていきましょう。「ワードの使い方が全然分かりません」でもOK！何でも一から指導していただくこと可能です★ 	はちサポセミナールーム 9:30～11:00	定員4名
24日	パソコン講座 エクセル ～数式・関数～	IT事業センターはちのへからの外部講師からエクセルを学ぶことができます。「関数よく分からない(；0；)」「関数苦手☹️」と思っている方にも丁寧に指導して頂けます。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PCスキルアップを目指しましょう！ 	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員4名
26日	社会人の基本！ 『報・連・相』について学ぼう	報連相というワードは知っていても、『目的』をきちんと理解していますか？また、報連相のポイントも知っていますか？一緒に学んでみましょう(´・`・)☺️ 	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員6名
28日	ボランティア活動セミナー① ～商品仕分け～	ちようじやこども食堂・フードパントリーでお配りする食料等を準備する作業になります。食料等が入った段ボールの持ち運び、何がいくつあるのかを数えて頂きます。②のセミナーに参加する方に引継ぎして頂きます。 ※ちようじやこども食堂とは…ひとり親家庭など一人ぼっちの食事を少しでも減らし、手作りのごはんをおなかいっぱい食べられる、地域の中で安心できる居場所づくりを目指して2018年9月こども食堂をスタートしました。 コロナ禍になり様々な理由で日々の食品や日用品の入手が困難な方に対して無料で配布するフードパントリーも行っています。 	はちサポセミナールーム 12:50～14:00	要予約
28日	ボランティア活動セミナー② ～商品仕分け～	ちようじやこども食堂・フードパントリーでお配りする食料等を準備する作業になります。①のセミナーに参加した方から引継ぎを受けて、①で数えた食料等を袋詰めして頂きます。 ※ちようじやこども食堂とは…ひとり親家庭など一人ぼっちの食事を少しでも減らし、手作りのごはんをおなかいっぱい食べられる、地域の中で安心できる居場所づくりを目指して2018年9月こども食堂をスタートしました。 コロナ禍になり様々な理由で日々の食品や日用品の入手が困難な方に対して無料で配布するフードパントリーも行っています。 	はちサポセミナールーム 13:45～15:30	要予約
28日	職業訓練帯り度説明会 【会場：八戸地域職業訓練センター】	ハローワーク八戸主催：訓練センター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。就職活動の第一歩として、職業訓練を受けてみるのはどうですか(*´ω`)? ※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！！