



※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	2	3	4	5	6
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30				コールセンターって どんなところ？ ～電話対応について 学んでみよう～ 10:30～12:00	
	こころの相談 13:00～16:30					
7	8	9	10	11	12	13
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30	無料出張相談 五戸町 @社会福祉センター 10:00～12:00			パステル画 & 大人の塗り絵 10:30～12:00	
		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	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～ 13:30～15:00	歴史講座 「根城南部の三百年」～ 忠節と平和と～ @はっち 13:30～15:30		
14	15	16	17	18	19	20
休館日	 海の日 休館日	無料出張相談 おいらせ町 @中央公民館 10:00～12:00	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 三戸町 @ふくじゅそう 10:00～12:00	はちサポ通信を 作ろう！ 10:30～12:00	第1回 自然体験・交流塾 @種差少年 自然の家 9:00～15:00
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	「ビジネスマナー」 ～社会人としての マナーの基礎について～ @ハブニューポート 13:30～15:00	無料出張相談 田子町 @せせらぎの郷 14:00～16:00	体かづくりセミナー ～椅子に座って 体を動かそう！～ 14:00～15:00	
21	22	23	24	25	26	27
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	お便り発送作業 10:30～12:00		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 エクセル ～数式・関数～ 13:30～15:00		「ジョブトレーニング」 ～無農薬 ブルーベリーの 収穫と選別～ 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	
	プラナーセミナー ～ストレスヘルスケア～ 13:30～14:30	無料出張相談 六戸町 @六戸就業改善センター 14:00～16:00			職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	
28	29	30	31	(8/1)	(8/2)	(8/3)
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！ 14:00～15:00 ※1名限定				



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・22・29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
1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。 ※次回開催は、9月になります。9月以降でご利用希望の方は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
5日	コールセンターってどんなところ？～電話応対について学んでみよう～	コールセンター業務経験者のスタッフが、コールセンターの仕事内容を紹介・説明します！経験したことや学んだこと、電話応対についての基本的なこともお話しします！ ※スタッフ都合により5月にできなかったセミナーを行います！	はちサポ 10:30～12:00	定員6名
9・16・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！ 9日：(午前)五戸町 (午後)十和田市 16日：(午前)おいらせ町 (午後)三沢市 18日：(午前)三戸町 (午後)田子町	各会場の日程詳細は表面でご確認ください	要予約
10日	集中力を養おう！～折り紙作品作り～	今回は自由創作です！集中力の継続・細かい作業でもイライラせず心安定させて作業を続けることを養うのが目的です。	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	-
11日	歴史講座『根城南部の三百年』～忠節と平和と～	奥羽を拓いた南部氏の流れの中で、忠節を尽し、平和を願った武士たちに思いをはせる。(※はちHP 7月イベント情報参照) ※要予約 ※定員になり次第締切りなので、早めのお申込みをお願いします！	はち 13:30～15:00	はちサポに事前申込必要
12日	パステル画&大人の塗り絵	普段の生活ではなかなか取り組むことのない、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。	10:30～12:00	定員6名
17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(ゲームもOK)についてみんなに話してみよう！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よう！	はちサポ 10:30～12:00	定員6名
17日	『ビジネスマナー』～社会人としてのマナーの基礎について～	現青森県議会議員の高畑紀子氏が講師として、ビジネスマナーの基礎等についてお話し頂きます。【プロフィール】元航空会社系ホテル総支配人・元地元老舗ホテル総支配人。研修、セミナー会社を設立し、これまでの経験を活かし『Shining Smile 「おもてなしの心」』をキーワードに、講演、セミナー活動を展開中。※貴重な機会なので、積極的なご参加お待ちしております！！※	八戸ニューポート 13:30～15:00 (はちサポ集合13:10) ※時間厳守※	定員15名
19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
19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。ご自宅でも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、飲み物を持参でお越しください。	はちサポセミナールーム 14:00～15:00	定員4名
20日	第1回 自然体験・交流塾	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。野外炊事と創作活動を予定、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(食料費・教材費等)は1,000円となります。	種差少年自然の家 9:00～15:00 ※申込者には集合等について別途説明いたします！	はちサポに事前申込必要 (申込締切・7/5)
22日	プレーナセミナー～ストレスヘルスケア～	就労移行支援プレーナ八戸様が講師を務めます。普段からこころから健康を保つために自分に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
23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
23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(;O;)」「関数苦手☹️」と思っている方も丁寧に指導してくれます。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
24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
25日	『ジョブトレーニング』～無農薬栽培のブルーベリーの収穫と選別～	根岸FARMにて、ブルーベリーの収穫と選別の農業体験ができます！地元農家さんから普段聞けないような農業のやりがいや苦労話もお聞きすることもできます！ ※貴重な機会なので、積極的なご参加お待ちしております！！※	根岸FARM 13:30～15:00 (はちサポ集合12:50) ※時間厳守※	定員10名
26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して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
26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して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
26日	職業訓練制度説明会【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
30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お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

※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！！