

2024年



自立支援プログラム

※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
休館日						
4	5	6	7	8	9	10
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30		集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～ 13:30～15:00		無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00～12:00	
		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	無料出張相談 南部町 健康センター 14:00～16:00	『就活の基本』 ～就活の手順、 心構えについて～ 13:30～15:30	はちサポ通信を 作ろう！ 10:30～12:00	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～ 13:30～15:00
11	12	13	14	15	16	17
山の日 休館日	振替休日 休館日	はちサポは開所しております				
18	19	20	21	22	23	24
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30		職場見学・体験 【(株)グリーンハー バー】 ぶどうの農業体験 9:30～12:00 (9:30集合)	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	
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	日本史について 学ぼう！ ～南部氏について～ 10:00～11:00	プラーナセミナー ～ストレスヘルスケア～ 13:30～14:30	ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 13:45～15:30	
25	26	27	28	29	30	31
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30					
	パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 9:30～11:00	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 9:30～11:00	コミュニケーション セミナー ～アニメ・漫画編～ 13:30～15:00	体力づくりセミ 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！ 11:00～12:00 (10:40集合)	
	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 13:30～15:00	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(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	

8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
5・19 ・26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
6・7・ 9・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・交通手段がない方は是非ご利用ください！ 6日：（午後）十和田市 7日：（午後）南部町 9日：（午前）階上町 20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
7日	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～	今回も自由創作です！スタッフが用意した数種類の作品から選択して、製作して頂きます。 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。	はちサポセミナー ルーム 13:30～15:00	-
8日	『就活の基本』 ～就活の手順、 心構えについて～	人材開発センター：中崎良次さんを講師に迎え、①就職活動の手順について ②就職活動に必要な心構えについて③企業はどんな人材を求めているか等の 就職活動の基礎・基本を聞くことができます。 質疑応答の時間もありますので、就職活動の疑問にもお答えします！	はちサポセミナー ルーム 13:30～15:30	定員10名
9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
10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～	昨年度も人気なセミナーでした♪ 講師とコミュニケーションをとりながら、今回はワイヤーを使って作品を作っていきます。 自分の想像力と単純に手の力（握力）を駆使して作るの、 かなりの達成感を味わうこともできます。	はちサポ 13:30～15:30	定員6名
19日	ブラーナセミナー ～ストレスヘルスケア～	就労移行支援ブ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
21日	職場見学・体験 【（株）グリーンハー バー】 ぶどうの農業体験	元はちサポスタッフが立ち上げた会社（株）グリーンハーバーさんご協力のものと、 ぶどうに関する農業体験をすることができます。 葉切り体験や、時期が合えば収穫体験もできるかも！？ 黙々と作業がお好きな方、少しでも体験してみたい方はぜひご参加ください！ ※車で移動に30分程度かかります。	（株）グリーンハー バー 見学・体験 10:30～11:30 （はちサポ集合9:30）	定員5～6名
21日	日本史について学ぼう！ ～南部氏について	南部氏はどこから出現し、どの時代まで繁栄したか、どんな活躍、 どのような影響力を持っていたか等についてお話しします。 郷土の歴史について学んでみませんか？	はちサポセミナー ルーム 14:00～15:00	-
22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ご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
23日	ボランティア活動セミ ナー① ～商品仕分け～	ちようじゃこども食堂・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。 <u>※ちようじゃこども食堂とは…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。</u>	はちサポセミナー ルーム 12:50～14:00	要予約
23日	ボランティア活動セミ ナー② ～商品仕分け～	ちようじゃこども食堂・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。 <u>※ちようじゃこども食堂とは…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。</u>	はちサポセミナー ルーム 13:45～15:30	要予約
26・27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 26日 13:30～15:00 27日 9:30～11:00	定員4名
26・27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☹」と思っている方に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！ 自分が好きなアニメ・漫画（ゲーム・アニソン・キャラクター・Vtuber・特撮もの何で もOK）について みんなに話してみよう！参加して見て、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て、話が盛り上がることも(´▽`)♪	はちサポセミナー ルーム 26日 9:30～11:00 27日 13:30～15:00	定員4名
28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・アニソン・キャラクター・Vtuber・特撮もの何で もOK）について みんなに話してみよう！参加して見て、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て、話が盛り上がることも(´▽`)♪	はちサポ 13:30～15:00	-
29日	体力づくりセミナー ～椅子に座って体を動かそう！～	イス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、汗拭き用タオル、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	-
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 八戸 11:00～12:00 （はちサポ集合10:40）	定員1名
30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。	職業訓練センター 14:00～16:00 （受付13:30～のため 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、面談・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！！