

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
(10/27)	(10/28)	(10/29)	(10/30)	(10/31)	1	2
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30 		職場体験 【(株)グリーンハーバー】 ぶどうの農業体験 9:15～11:45 (9:15集合) 集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～ 13:30～15:00	職業適性診断を 受けてみよう！ 11:00～12:00 (10:50集合) 		
3	4	5	6	7	8	9
休館日 文化の日	休館日 振替休日		職場体験 【(株)グリーンハーバー】 ぶどうの農業体験 9:15～11:45 (9:15集合) 日本史について 学ぼう！ ～南部氏とは～ 13:00～14:00	パステル画 & 大人の塗り絵 10:30～12:00	みんなで卓球しよう！ ～体力づくり～ 9:30～11:00 (9:15集合) 	
10	11	12	13	14	15	16
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	職場体験 【(株)グリーンハーバー】 ぶどうの農業体験 9:15～11:45 (9:15集合)	 裏面で 詳細を 確認！	はちサポ通信を 作ろう！ 10:30～12:00	県南地域 こども・若者 お悩み相談会 八戸市公会堂・公民館 9:30～16:20
	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	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	「職場体験」 ～環境整備と お客様対応～ 13:30～15:30		セミナールーム 開放日 13:30～16:00	※はちサポは 開所します。
17	18	19	20	21	22	23
休館日 秋分の日	朝からボランティア 9:00～9:30 	無料出張相談 おいらせ町 中央公民館 10:00～12:00	職場体験 【(株)グリーンハーバー】 ぶどうの農業体験 9:15～11:45 (9:15集合)	パソコン講座 ワード ～社外文章作成～ 9:30～11:00		休館日 勤労感謝の日
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	職業適性診断を 受けてみよう！ 11:00～12:00 (10:50集合)	パソコン講座 エクセル ～数式・関数～ 13:30～15:00	ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:00～14:00	
		12:30～16:30 セミナールーム 使用不可	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～ 13:30～15:00		ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 13:55～15:30	
24	25	26	27	28	29	30
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	職場体験 【(株)グリーンハーバー】 ぶどうの農業体験 9:15～11:45 (9:15集合)		みんなで卓球しよう！ ～体力づくり～ 13:30～15:00 (13:15集合)	
		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	



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・13・ 20・27日	職場体験 【(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と、 ぶどうに関する農業体験をすることが出来ます。 主に筆切り体験や、収穫体験が出来ます。黙々と作業がお好きな方、 少しでも体験してみたい方、屋外活動したい方、お気軽にご参加ください。 ※作業時間は1時間程度を予定しています。※車での移動に40分程度かかります。 ※汚れてもよいような服装で来てください。 ※必要であればタオル・軍手・飲み物も各自でご準備ください。	(株)グリーンハーバー 農業体験 9:15～11:45 (はちサポ集合9:15)	定員5名
6日	日本史について学ぼう！ ～南部氏とは～	8月のセミナーでも取り上げた南部氏について、 深堀した内容、また違う側面の内容で講話します。 地元の歴史について、学んでみませんか？	はちサポセミナールーム 13:00～14:00	
7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
8・29日	みんなで卓球しよう！ ～体力づくり～	体力づくりと、参加者の皆さんでコミュニケーションを取ることを目的にセミナーとして 開催することにしました。長根公園の市民体育館で卓球をします！初心者大歓迎です★ 動きやすい服装と、汗拭き用タオル、水分補給のための飲み物も各自で用意ください。 ※上履きは必ず必要です！！	8日：9:30～11:00 (9:15集合) 29日：13:30～15:00 (13:15集合)	定員5名 ※上履き必須
11・18 ・25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
11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	-
12・19 ・26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！ 12日：(午前)五戸町 (午後)十和田市 19日：(午前)おいらせ町 (午後)三沢市 26日：(午前) (午後)六戸町	各会場の日程詳細は 表面でのご確認ください	要予約
13日	「職場体験」 ～環境整備とお客様対応～	昨年も開催されたセミナーです！南郷図書館様ご協力のもと、 クリスマスツリーの設置や飾りつけを行ない、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。 静かな環境で黙々と作業することが出来ます。	八戸市立南郷図書館 14:00～16:00 (13:00集合)	-
15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。 WordやPowerPointを使用して、次月のセミナーの紹介を掲載します。 インターネットからイラストを入れたり、好きなカラーや背景に設定してみたりと 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
15日	セミナールーム開放日	この日は ①好きな時間に来て、好きな時間に帰ってOK！ ②何もしないでいるだけでもOK！ ③スタッフが1名いるので、なんでも聞いてOK！ ④開放日に来ている人たちとおしゃべりもOK！ ⑤申し込みもいらないので、フラッときてOK！	はちサポセミナールーム 13:30～16:00	-
20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出来ます。 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けます。	サテライトスポット八戸 11:00～12:00 (はちサポ集合10:50)	定員1名
20日	集中力を養おう！ ～折り紙作品作り～	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	-
21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出来ます。 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
21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出来ます。 「関数苦手👎」「関数を極めていきたい！」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！	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員4名
22日	ボランティア活動セミナー①② ～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では、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では、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暮らす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 ①13:00～14:00 ②13:55～15:30	-
26日	お便り発送作業	次月のセミナープログラム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
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】	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出来ます。 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！！