

2024年  12月  自立支援プログラム

* D E C E M B E R *

※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	7
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】 農作業のお手伝い 9:15～11:45 (9:15集合)		みんなで卓球しよう! ～体カづくり～ 9:30～11:00 (9:15集合)	
	こころの相談 13:00～16:30	体カづくりセミナー ～椅子に座って 体を動かそう!～ 14:00～15:00	12:30～16:30 セミナールーム 使用不可		モチベーションアップ セミナー ～クリスマスリース作り～ 13:30～15:00	
8	9	10	11	12	13	14
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】 農作業のお手伝い 9:15～11:45 (9:15集合)		無料出張相談 階上町 階上町役場 10:00～12:00	
			集中力を養おう! ～作品作り～ 13:30～15:00	プラナセミナー ～感情の コントロールについて～ 13:30～14:30	日本史について 学ぼう! ～北方領土について～ 13:00～14:00	
		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			
15	16	17	18	19	20	21
休館日	朝からボランティア 9:00～9:30		はちサポ通信を 作ろう! 10:30～12:00		ボランティア活動 セミナー① ～商品仕分け～ 13:30～14:30	
				天聖寺住職による 法話 13:30～14:30 (13:15集合)	ボランティア活動 セミナー② ～商品仕分け～ 14:00～15:30	
		無料出張相談 三沢市 @勤労青少年ホーム 14:00～16:00	セミナールーム 開放日 13:30～16:00	12:30～17:30 セミナールーム 使用不可	職業訓練制度 説明会(八戸) @職業訓練センター 14:00～16:00	
22	23	24	25	26	27	28
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】 ～社外文書作成～ 9:30～11:00	お便り発送作業 10:30～12:00	はちサポ 年末大掃除 10:00～12:00		
	みんなで卓球しよう! ～体カづくり～ 13:30～15:00 (13:15集合)	パソコン講座 【エクセル】 ～数式・関数～ 13:30～15:00	職業適性診断を 受けてみよう! 14:00～15:00 (13:50集合)			
29	30	31	(2025.1/1)	(1/2)	(1/3)	(1/4)

はちサポは12/28(土)～2025年1/5(日)まで"年末年始のお休み"です。

12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
2・9・16・23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
2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。 相談したいこと・確認してみたいことがある方はぜひご利用ください。 ※次回の1/20ご予約相談も承りますのでスタッフまでお気軽にお問い合わせください。 ※今年度のこころの相談は1/20で最終になります※	はちサポ面談室 13:00～16:30	要予約 定員3名
3日	体カづくりセミナー ～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	-
4・11日	職場体験 【(株)グリーンハーバー】 農作業のお手伝い	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、 12月はシャインマスカットの樹の植え替えや、ブドウ畑の整備等の体験させていただきます。 ※作業時間は1時間程度を予定しています。寒くない恰好で来てください。 ※天候(雪)によっては車での移動に40分～1時間程度かかります。 ※汚れてもい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 9:15～11:45 (はちサポ集合9:15)	定員5名
6・18日	みんなで卓球しよう！ ～体カづくり～	体カづくりと、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 各自でご用意ください。 ※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
6日	モチベーションアップ セミナー ～クリスマスリース作り～	8月に開催した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～の講師をお招きして、 この季節ならではの『クリスマスリース』を作成します！ 材料はすべて講師が用意して製作できますのでご安心ください！ 出来上がった作品はもちろん、持ち帰り可能です！	はちサポ 13:30～15:30	定員6名
10・11・13・17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！ 10日：(午前) (午後)十和田市 11日：(午前) (午後)南部町 13日：(午前)階上町 (午後) 17日：(午前) (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
11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心に安定させて 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	-
12日	プラナセミナー ～感情の コントロールについて～	就労移行支援プラ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！ 今回はアンガーマネジメントも絡めた感情のコントロールについて講話して頂きます。	はちサポセミナールーム 13:30～14:30	定員6名
13日	日本史について学ぼう！ ～北方領土について～	小学校の社会で学んだ『北方領土』について深堀します！ 日本の領土だけでなく、戦争でロシアが占領して、今もロシア対日本という状況になっている… という、ざっくりとしたことしか理解していない方が多いと思います！ 改めて『北方領土』の歴史から学び、今現在の状況等について理解を深めましょう！	はちサポセミナールーム 13:00～14:00	-
18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
18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何もしていないだけでも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、フラッと来てOK！	はちサポセミナールーム 13:30～16:00	-
19日	天聖寺住職による法話	実際にお寺に行き、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てください。	天聖寺 13:30～14:30 はちサポ集合13:15	定員5名
20日	ボランティア活動セミナー① 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きます。	はちサポセミナールーム ①13:30～14:30 ②14:00～15:30	-
20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
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！ 今回はなんと！クリスマスカードもしくは年賀状を作成しますよ！お楽しみ★	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。 「関数苦手」「関数を極めたい」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の関数を身につけることができますよ！	はちサポセミナールーム 13:30～15:00	定員4名
25日	お便り発送作業	次月のセミナープログラムを送信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。 丁寧に黙々と作業することが求められます。ちょっとした仕事の練習にもなりますよ。 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	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。	サテライトスポット八戸 14:00～15:00 (はちサポ集合13:50)	定員1名
26日	はちサポ年末大掃除	1年間使用したはちサポ全体を皆さんでキレイに掃除して、 気持ちよく新年を迎える準備をしましょう！	はちサポ 10:00～12:00	-

※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！！